الطبعة الثانية

موسوعة جابر لطب الأعشاب

الجزء الثاني

أ.د. جابر بن سالم القحطاني

العبيكان
Obeikan

موسوعة جابر لطب الأعشاب

الجزء الثاني

تأليف

أ. د. جابر بن سالم موسى القحطاني

www.djaber.info



ⓒ مكتبة العبيكان ١٤٢٨ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

القحطاني، جابر سالم موسى

موسوعة جابر لطب الأعشاب./جابر سالم موسى القحطاني

الرياض، ١٤٢٨هـ

٦١٠ص؛ ١٦,٥×٢٤ سم

ردمك: ٥-٣٧٦-٥٤-٩٩٦٠-٩٧٨ (مجموعة)

٩-٣٧٨-٥٤-٩٩٦٠-٩٧٨ (ج٢)

١- العلاج بالأعشاب ٢- الأعشاب الطبية أ. العنوان

ديوي ٦١٥,٨٨٢ ١٤٢٨/٣٢١٢

رقم الإيداع: ١٤٢٨/٧٦٤٥

ردمك: ٥-٣٧٦-٥٤-٩٩٦٠-٩٧٨ (مجموعة)

٩-٣٧٨-٥٤-٩٩٦٠-٩٧٨ (ج٢)

الطبعة الثانية

١٤٢٩هـ / ٢٠٠٨م

الناشر: العبيكان Obeikan للنشر

الرياض - شارع العليا العام - جنوب برج المملكة

هاتف ٢٩٣٧٥٧٤ / ٢٩٣٧٥٨١ / فاكس ٢٩٣٧٥٨٨

ص. ب ٦٧٦٢٢ الرمز ١١٥١٧

التوزيع: مكتبة العبيكان Obeikan

الرياض - العليا - تقاطع طريق الملك فهد مع العروبة

هاتف ٤١٦٠٠١٨ / ٤٦٥٤٤٢٤ / فاكس ٤٦٥٠١٢٩

ص. ب ٦٢٨٠٧ الرمز ١١٥٩٥


بسم الله الرحمن الرحيم

الإهداء

إلى زوجتي الغالية

أم عمرو

محتويات الجزء الثاني

الأترج
Adam's apple

الأتـرج شـجر من الموالح يصـل ارتفاعه إلى خمسـة أمتار، ناعم الأغصـان والورق، أزهاره بيضاء وثمرته تشبه الليمونة إلا أنها أكبر بكثير ذات لون برتقالي ذهبـي لـه رائحة مميزة ذكيـة ماؤها حامض، يعـرف الأترج بعدة أسـماء وفقاً للمنطقة التي يكثر فيها، ففي السـعودية يدعى ترنج، وفي بلاد الشام ترنج أيضاً وكبّاد، وفي مصـر والعراق أترج كما يسـمى تفاح العجم وتفـاح ماهي وتفاح آدم وليمون اليهود لأنهم يحملونه في أعيادهم.

يعرف الأترج علمياً باسم Citrus Medica، والموطن الأصلي للأترج المناطق الحارة بشكل عام.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي قشور ثمرة الأترج على زيت طيار والمكون الرئيس ليمونين الذي يشكل نسبة ٩٠٪ من محتويات الزيت، كما تحتوي على فلافونيدات وكومارينز وتربينات ثلاثية وفيتامين C وكاروتين ومواد بكتينية.

الاستعمالات:

قديماً ورد ذكره في حديث لرسـول الله صـلى الله عليه وسلم حيث قال: "مثل المؤمن الذي يقرأ القرآن كمثل الأترجة طعمها طيب وريحها طيب". وكذلك ورد ذكر الأترج في سفر اللاويين من التوراة "تأخذون لأنفسكم ثمر الأترج بهجة".

وقد قيل إن بعض الملوك الأكاسرة سجن بعض الأطباء وأمر ألا يقدم لهم من الأكل إلا الخبز وإداماً واحداً، فاختاروا الأترج، وسئلوا عن ذلك فقالوا: "لأنه في العاجل ريحان ومنظره مفرح، وقشره طيب الرائحة، ولحمه فاكهة، وحماضه إدام، وحبه ترياق، وفيه دهن".

لقد عرف العرب الأترج منذ القدم وتغنى به شعراؤهم في مختلف العصور منهم ابن الرومي الذي قال فيه في معرض الحديث عن أحد ممدوحيه:

كل الخلال التي فيكم محاسنكم
تشابهت منكم الأخلاق والخلق

كأنكم شجر الأترج طاب معاً
حملاً ونوراً وطاب العود والورق

ويقول ابن سينا في الأترج: "لحمه (لبه) ملطف لحرارة المعدة نافع لأصحاب المرة الصفراء قامع للبخارات الحارة".

وقال الأطباء العرب فيه الكثير، حيث قسموه إلى أربعة أصناف: قشر ولب وحمض وبذر، ولكل منها منافع وخواص وقالوا: إن من منافع قشره أنه إذا جفف وسحق ثم جعل بين الملابس أو الفراش منع السوس ورائحته تطيب رائحة الهواء والوباء، ويطيب النكهة إذا أمسكها في الفم، ويحلل الرياح، وإذا أضيف إلى الطعام أعان على الهضم، وعصارة القشرة الطازجة تنفع من نهش الأفاعي شرباً، كما ينفع القشر ضماداً على الجروح، وإذا أحرق قشره بعد جفافه فإن رماده طلاء جيداً للبهاق، أما لبه فملطف للمعدة، وحماضه قابض وكاسر للصفراء، ومسكن للخفقان الحار، يفيد اليرقان شرباً، يقطع القيء، ومشه للأكل، يحبس البطن ينفع الإسهال والصفراء، ينفع طلاؤه من الكلف، مقو معدي، ويسكن العطش، أما بذره فينفع من السموم القاتلة إذا شرب منه وزن مثقالين مقشراً بماء فاتر، ملين للطبيعة مطيب للنكهة. وقالت طائفة من الحكماء: "جمع الأترج أنواعاً من المحاسن والإحسان فقشره مشموم، وشحمه فاكهة، وحماضه إدام، وبذره

دهان". وقال ابن البيطار: "قوة الأترج تلطف وتقطع وتبرد وتطفئ حرارة الكبد وتقوي المعدة وتزيد في شهوة الطعام وتقمع حدة المرة الصفراء وتزيل الغم العارض منها، ويسكن العطش ويقطع الإسهال، وحماضه نافع من الخفقان، وحب الأترج ينفع من لدغ العقارب".

يستخدم الترنج في الطب الحديث كفاتح للشهية وطارد للأرياح ومهضم ومنبه للجهاز الهضمي ومطهر ومضاد للفيروسات وقاتل للبكتيريا ومخفض للحمى، ويستخدم كمضاد للبرد والإنفلونزا والحمى ولعدوى الصدر والحنجرة بالميكروبات، ويقوي جهاز المناعة، كما يساعد في موازنة ضغط الدم.





الأثل
Tamarix



الأثل شجرة متوسطة الارتفاع دائمة الخضرة أوراقها صغيرة حرشفية الشكل، أزهارها بيضاء إلى قرمزية، ويوجد من الأثل عدة أنواع فهي متوسطة الحجم، وسريعة النمو، جميلة المنظر، يكثر نموها على جوانب الطرق الزراعية والأراضي السبخة والأراضي الملحية. وتكثر في مصر وبالأخص حول بركة قارون بالفيوم، وفي عدة مناطق كثيرة بصحراء سيناء، ويكثر في المملكة العربية السعودية، فهو ينبت في أي مكان. يسيل من السيقان سائل سكري حلو المذاق، يستخدمه الأعراب في الصحراء كغذاء خلال فصل الصيف.

يعرف الأثل علمياً باسم Tamarix articulata الجزء المستعمل من النبات الأوراق والثمار والسائل السكري الذي ينزف من سيقانه.

تحتوي الأوراق على مادة تاماركسين ومعادن الصوديوم والكالسيوم والبوتاسيوم والماجنسيوم، وتحتوي الثمار على مواد عفصية بنسبة كبيرة جداً بالإضافة إلى حوالي ١٧ مركباً فينولياً، كما تحتوي العصارة السكرية على سكاكر مثل: الجلوكوز والفراكتوز والدكسترين.

الاستعمالات:

لقد عثر علماء الآثار على بعض قطع من أشجار الأثل في وادي قنا يرجع تاريخها إلى العصر الحجري القديم، وكذلك على خشبها منذ العصر الحجري الحديث في البداري وعصر ما قبل الأسرات. أما الأغصان والأوراق فقد وجدت في مقابر مدينة منف وطيبة، وهذا يدل على أن أشجار الأثل قديمة جداً في مصر كما يؤكد كل من "هيرودوت وبليني" أن الأثل موطنه الأصلي مصر.

وعثر العالم الآخر "أنجر" على قطع كثيرة منه في مدينة الكاب، بينما تعرف العالم "شفاينفورت" على فروع كاملة في تابوت الأمير الفرعوني "كنت" من الأسرة العشرين. وعثر أيضاً العالم "بيتري" على أجزاء هذا النبات في مقابر هوارة.

ويستخدم النبات كملين ومقو للناحية الجنسية وضد حالات الحمى والحروق وعلى شكل دهانات عقب عمليات الختان "الطهارة"، وهذا يؤكد أن الفراعنة عرفوا الخاصية القابضة لهذا النبات.

وقد قال أيمن البيطار: "الأثل ينفع من ضعف الكبد شرباً والحكة والجرب طلاء، ورماده ينفع من بروز المقعدة والبواسير، وإذا طبخت أصل الشجرة بخل وشرب منه مقدار أربع أوقيات ونصف قوى الكبد ونفعه ولين أورامه، كما أنه يشفي أوجاع الأسنان".

ويقول الأنطاكي في الأثل: "إن رماده يشد اللثة ويقطع الدم كيفما استعمل، وطبيخه ورماده بالزيت يشد الشعر والمقعدة ويبخر به الجدري فيسقطه، وكذا البواسير، وهو يضعف المعدة ويصلحه الصمغ، والشربة من طبيخه إلى نصف رطل ومن عصارته إلى ٤٨ درهماً (١٤٤ جراماً) ومن ثمرة إلى ثلاثة دراهم (٩ جرامات)".

ويقول بوليس في الأثل: "إن مغلي الأوراق والأغصان الصغيرة تستخدم في علاج استسقاء الطحال، كما أن نفس المغلي مع الزنجبيل يستخدم في علاج الرحم".

ومغلي قشور الأغصان في الماء والخل يستخدم في قتل القمل، ومغلي العفص المتكون على النبات قابض لا يستغرق علاج أمراض المعدة. ويقول الشوربجي في الأثل: "إن القلف (القشور) يستخدم في علاج الأكزيما وإن النبات يحتوي على الفلافونيدات والأنثوسينيات".

ويقول ميلر: "الأوراق الجافة التي سقطت على الأرض تجمع لتستخدم كمعجل للتقلصات الرحمية لمساعدة المرأة التي تعاني من طول فترة الولادة، أو لعلاج حالات بقاء خلاص المولود، كما تغلى الأوراق في كمية من الماء، ثم تترك منقوعة ويعطى الماء بعد تصفيته للمرأة كي تشربه".

ويقول أبو الفتح: "إن أوراق نبات الأثل تربط على الرأس لخفض درجة الحرارة ولعلاج الصداع".

يستخدم السائل السكري المستخرج من أغصان الإثل لعلاج الحمى والحرارة الناتجة من ضربة الشمس، بالإضافة إلى ذلك فإنه يمد الجسم بالطاقة الحرارية اللازمة له، كما يستعمل مغلي الأوراق أو مسحوق الأغصان مضمضة جيدة لعلاج آلام الأسنان وترهل اللثة، كما يستخدم المغلي لعلاج الجروح والحروق.

لا يوجد بالمراجع العلمية ما يفيد أن للأثل أضراراً جانبية.

الإذخر
Sweet rush

الإذخر هو نبات عشبي معمر ذو رائحة عطرية ذكية تشبه في الغالب رائحة الورد، ساق النبات قائم يبلغ ارتفاعه من ٣٠ إلى ٦٠سم، يتميز النبات بظهور أغصان كثيرة من قاعدة النبات، أوراق النبات شريطية خشنة.

نبات الإذخر يكون عادة على هيئة خصلات متجمعة ويعد من النباتات الصحراوية من الدرجة الأولى.

يعرف نبات الإذخر بعدة أسماء في الوطن العربي، وهي: صخبر بدولة الإمارات، حشيش الجمل، خلال مأموني، سنبل عربي، تبن همشة، حلفا بر، حلفا مكة، طيب العرب، اصخير، تبن مكة، سراد، وفي اليمن يعرف باسم محاح.

تعد المملكة أهم موطن للنبات ولكنه ينمو في عدد كبير من البلدان الأخرى، ينتشر في المملكة في كل من جنوب وشمال الحجاز، منطقة نجد، النفود، الربع الخالي، المناطق الشرقية والشمالية والجنوبية من المملكة. تستخدم جميع أجزاء النبات. يعرف علمياً باسم Cymbopogon schoenanthus.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي النبات على زيوت طيارة وأهم مركبات هذا الزيت هي جيرانيول المشابهة لزيت عشب الليمون، وسترال الذي يستخدم كمادة أولية في صناعة فيتامين (أ) بجانب تحويله إلى عطر الأينون، وكذلك مركب سترول، كما يحتوي على فلافونيدات.



الاستعمالات:

لقد أنه عندما بدأت الحفريات الأثرية في مصر عام ١٨٨١م وعندما فتحت قبور ملوك الفراعنة التي يرجع تاريخها إلى ٣٠٠٠ سنة ظهرت منها رائحة الإذخر المشهورة.

لقد ثبت في الصحيح عن الرسول صلى الله عليه وسلم أنه قال: في مكة "لا يختلا خلاها" قال: له العباس رضي الله عنه إلا الإذخر يا رسول الله، فإنه لقينهم ولبيوتهم، فقال: رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إلا الإذخر".

ويقول الدمشقي عن الإذخر: "إنه لطيف، مفتح للسدد وأفواه العروق، يدر البول والطمث ويفتت الحصى، ويحلل الأورام الصلبة في المعدة والكبد والكليتين شرباً وضماداً، وأصله (جذره) يقوي عمود الأسنان والمعدة ويسكن الغثيان ويعقل البطن".

ويقول داود الأنطاكي عن الأخذر "إنه يسكن آلام الأسنان مضمضمة، ويفتت الحصى، وينفع نفث الدم ويحلل الأورام مطلقاً، ويقاوم السموم، وينقي الصدر والمعدة، وهو يفيد الكلى ويصلحه ماء الورد وشربته حوالي ٥ جرامات، وأجود الإذخر الحديث النمو، الأصفر، المأخوذ من أرض الحجاز ثم من مصر والعراقي رديء جداً".

أما ابن سينا فيقول: "إن دهن الإذخر ينفع من الحكة حتى في البهائم".

أما بوليس فيقول في الإذخر: "إن له فوائد طبية عديدة منها أن مستحلب الأجزاء الزهرية يشرب كدواء ضد الحمى، أما مستحلب النبات بكامله فيكون مدراً للبول وطارداً للأرياح ومضاداً للروماتيزم وكمادات الجروح ومعرقاً، أما مغلي الأوراق فعلاج لأمراض الرئة واضطرابات المعدة".

أما الشوربجي (١٩٦٨م) فيقول: "الإذخر مفيد في حالات الحمى، والتهابات القصبة الهوائية، وأمراض القلب والتهابات الحنجرة، وصرع الأطفال، وأمراض

الروماتيزم، وآلام الأعصاب، الساق والجذور معاً يفيدان في عمل ترياق مضاد لسم الأفاعي والعقارب".

ويقول الخليفة وشركس (١٩٨٤م) في كتابهما "نباتات الكويت الطبية" "إن مختلف أجزاء النبات تحتوي على زيوت طيارة، بنسبة ١٪ من الوزن الجاف للعشب ورائحته مزيج بين رائحة العنبر والنعناع".

ويقول عقيل وزملاؤه من السعودية: "بأن زيت الإذخر منشط ومفيد في أمراض البطن الناتجة من تقلص العضلات غير الإرادية ويعد جذره طارداً للبلغم، ويعطى في شكل مغلي، بينما تؤخذ من الزيت نقط قليلة مع السكر أو سكر النبات، ومغليه مفيد لعلاج الرحم".

يقول الدكتور جابر القحطاني ورفاقه في كتابهم الجديد بعنوان: (Medicinal Planst of Saudi Arabia. Vol. II. 2000) "إن نبات الإذخر منشط وطارد للغازات ومضاد للتقلصات ومعرق ويفيد كثيراً في تطبل البطن وفي التقلصات المتقطعة وخاصة المصاحبة للتبرز، أما خارجياً فيستعمل كمنفط مضاد للروماتيزم والآلام القطنية، كما يستخدم في صناعة أجمل العطور وفي الصابون".

ويقول قطب في كتابه "النباتات الطبية في ليبيا": "للأذخر تأثير في عدم انضباط الدورة الشهرية، ومفيد جداً لحالات المغص للأطفال".



الأذريون
Marigold

أذريون الحدائق نبات معمر يصل ارتفاعه إلى حوالي ٦٠ سم، له أزهار زاهية برتقالية اللون تشبه أزهار الأقحوان في ترتيبها.

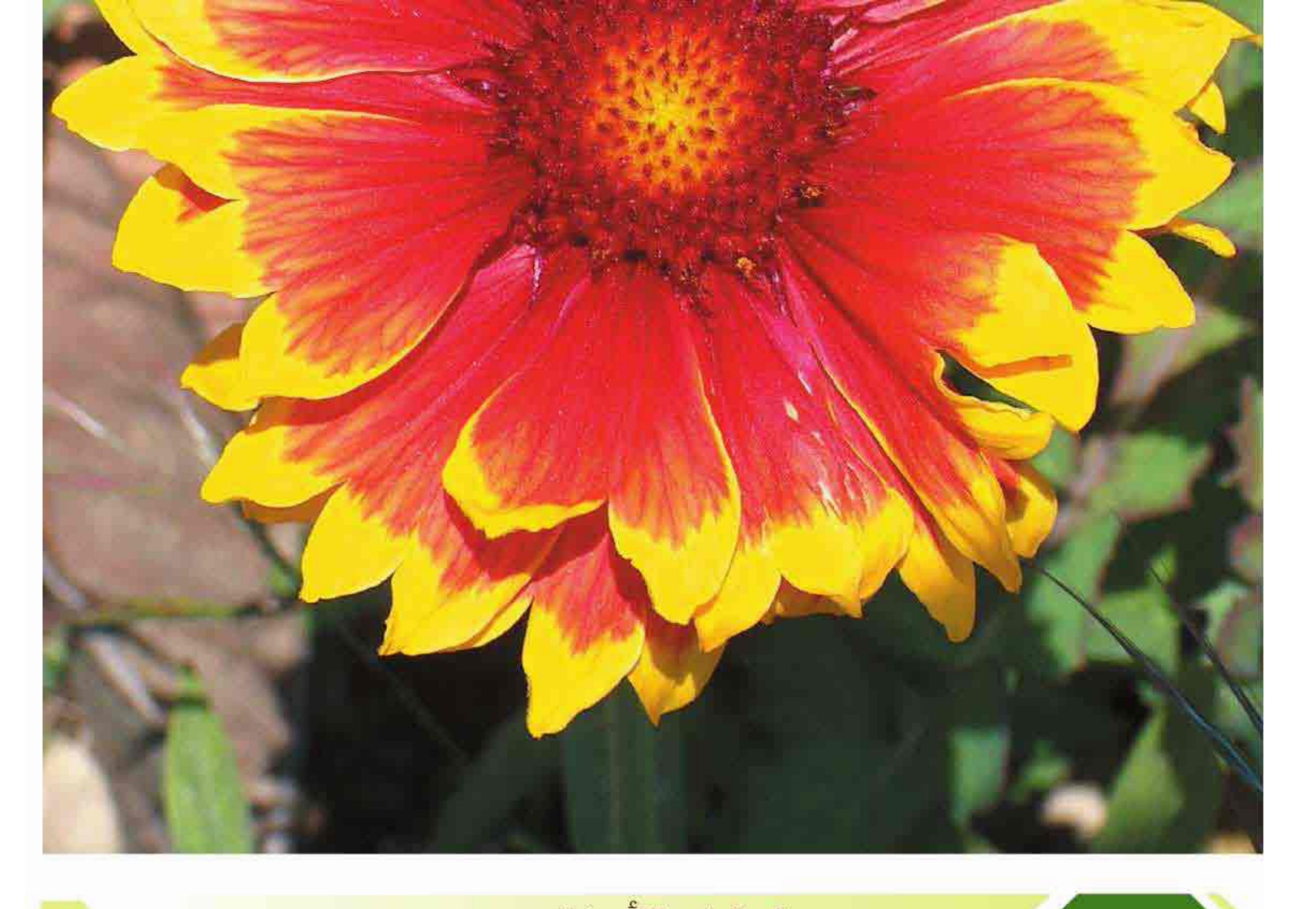
الموطن الأصلي لأذريون الحدائق جنوبي أوروبا ويزرع في الأقاليم المعتدلة من العالم، وينبت بشكل عفوي عادة في البساتين وأطراف الطرق.

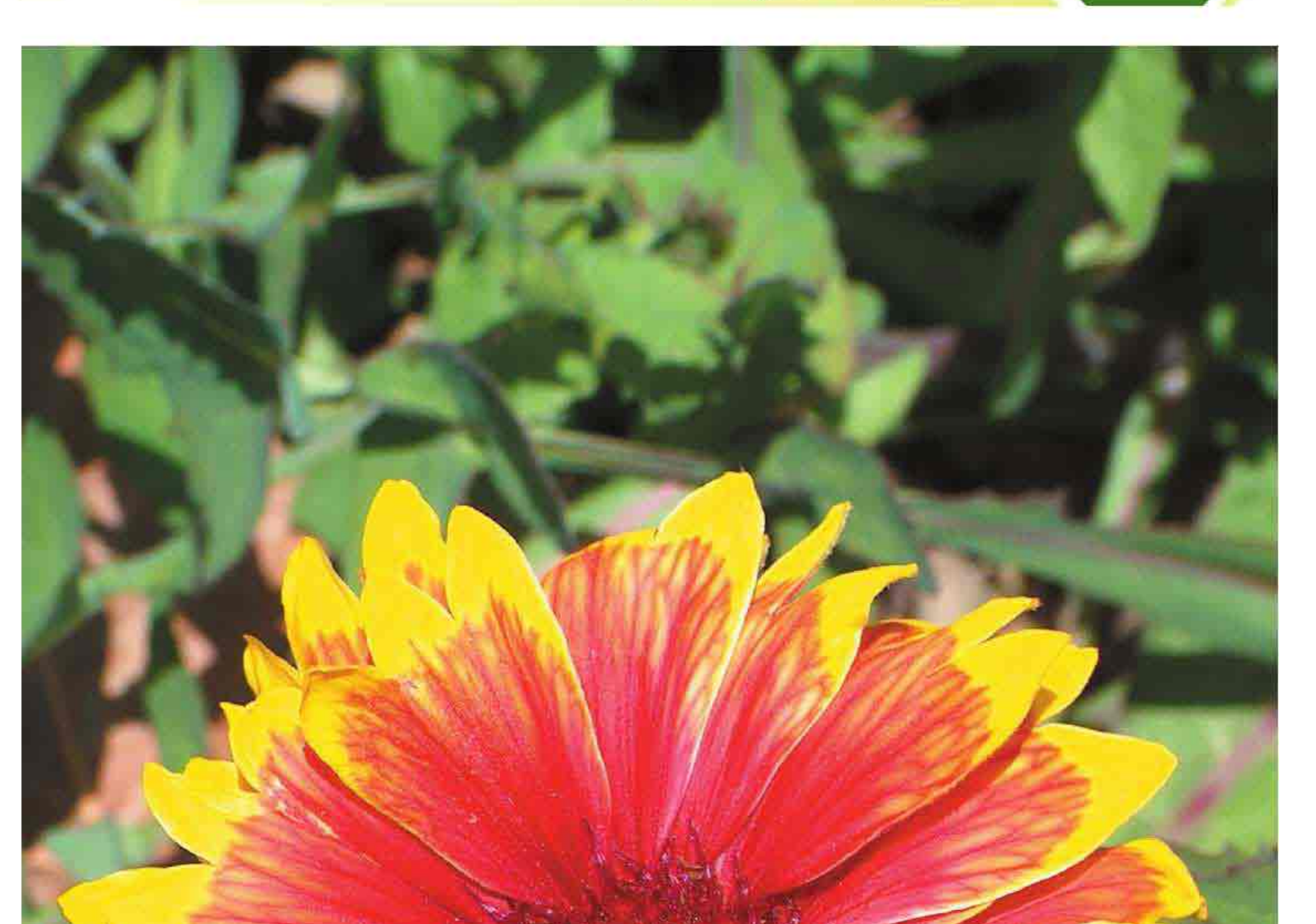
الجزء المستعمل من أذريون الحدائق أزهاره المتفتحة والنبات الغض قبل تفتح الأزهار، ولأزهار النبات رائحة قوية كريهة.

يعرف أذريون الحدائق بأسماء أخرى مثل قوقحان: وزبيدة وكحلة، أما علمياً فيعرف باسم Calendula officinalis من الفصيلة المركبة.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي أزهار النبات على صابونينات ثلاثية التربين بنسبة ما بين ٢ إلى ١٠٪ وجلوكوزيدات أ، ب، ج، ج، هـ، ز وهي من نوع إما مونو أو بسايديموزيدك أ، ليانوليك أسد جلايكوزايدز، كما تحتوي على تربينات ثلاثية كحولية وهي عديدة وكذلك فلافونيدات بنسبة ٣ر٠ إلى ٨ر٠٪ وتشمل أيزوثاملين وكويرستين، كما تحتوي على كاروتونيدات وأهم مركب فيها ليوتين زياكثين، وكذلك تحتوي على





ديهايدروكستكومارين مثل سكوبوليتين وامبيليفوردن وايسكيولتين، وكذلك زيت طيار بنسبة ٠٫٢٪ وأهم مركب الفاكادينول، وكذلك مواد متعددة السكاكر ومواد هلامية ومواد راتنجية.

الاستعمالات:

أذريون الحدائق هو أكثر الأعشاب شهرة وله استعمالات متعددة في طب الأعشاب الأوروبي، فبتلاته الزاهية علاج ممتاز للجلد الملتهب والمتورم حيث تساعد خصائصها المطهرة والعلاجية في الحد من انتشار العدوى وتسرع في الشفاء والأزهار أيضاً منظفة ومزيلة للسموم.

وقد قال: عنه داود الأنطاكي في تذكرته: "ينقي الدماغ والصدر والأحشاء، ويخرج الهوام من البطن والمنزل وتهرب منه حيث كانت وبالأخص الذباب، يفتت الحصى ويدر الفضلات، ويسقط الأجنة حتى ولو مسكت به يد الحامل مدة وجيزة، يصلح الأسنان غرغرة وأم الصبيان، يذهب الاستسقاء والطحال واليرقان مطلقاً، والمفاصل والخنازير طلاءً".

وقال: عنه ابن البيطار في جامعه "زعم قوم أن المرأة الحامل إذا أمسكته بيديها مطبقة واحدة على الأخرى، نال الجنين منه ضرر عظيم شديد، وإذا أدامت إمساكه واشتمامه أسقطت الجنين. يقال:: إن دخانه تهرب منه الفئران والوزغ، وإذا شرب من مائه أربعة دارهم تقيأ بقوة، وإن جعل ورده في موضع هرب منه الذباب، وإن دق وضمد به أسفل الظهر أنعظ إنعاظاً متوسطاً، وإذا استعط بعصارة أصله منع من وجع الأسنان بما يحلل من الدماغ من البلغم، ويقال: إن أصله "جذرة" إذا علق نفع من الخنازير، وإن المرأة العاقر إذا احتملته حبلت".

وقال: ابن سينا "الأذريون حار في الثالثة يابس فيها وفيه ترياقية ويقوي القلب إلا أنه يميل بمزاج الروح إلى جنبه الغضب دون الفرح، ينفع من داء الثعلب مسحوقاً بالخل، رماده بالخل على عرق النسا، ينفع من السموم كلها وخصوصاً اللدوغ".

ومن فوائده الكبيرة علاجه للجروح المتعفنة والقروح المستعصية.

أثبتت الأبحاث الحديثة أن الأذريون مضاد للالتهابات، يخفف تشنج العضلات وقابض، مانع للنزيف ولائم الجروح ومطهر، مزيل لسموم الجسم مولد لطيف للأستروجين، كما أن المواد الراتنجية فيه مضادة للفطور ومضادة للجراثيم والفيروسات، كما أنه يقبض الشعيرات الدموية وهذا ما يفسر فعاليته للجروح وأوردة الدوالي والحالات الالتهابية المتنوعة. تستعمل الأزهار لعلاج الجروح المتعفنة والقروح المستعصية وقروح دوالي الساقين وقروح الفراش، وهي القروح التي تحدث في المقعدة أو الكتفين أو كعب القدم عند المرض وخصوصاً الشيوخ الذين يضطرهم المرض للبقاء في الفراش مدة طويلة ممددين على ظهورهم، وعلاج النواسير والاحتقان في أصابع القدمين من تأثير تعرضها للبرد وتشققات حلمة الثدي واليدين. وهذه الإصابات تعالج جميعها بمرهم يصنع من أزهار الأذريون.

وطريقة صنع المرهم هو هرس أزهار النبات إن كان طازجاً أو سحقها إن كانت الأزهار جافة وتمزج مع زبدة الماعز غير المملحة ثم يستخدم دهاناً، كما أن أزهار النبات تعالج سرطانات الجلد، كما يستعمل مغلي أزهار النبات التي تحتوي على هرمون جنسي لعلاج الضعف الجنسي عند الذكور والمغلي نفسه يدر الحيض عند النساء ويزيل ما يرافقه من آلام، على أن يشرب قبل موعد الحيض المنتظر بثمانية أيام، ويقال: إن شرب مغلي أزهار الأذريون ولمدة طويلة يخفف من سرطان الرحم، وطريقة الجرعة هي أخذ ملء ملعقة من أزهار الأذريون ويضاف لها ملء كوب ماء مغلي ويترك حتى يبرد ثم يعطى منه ملعقة كبيرة كل ساعتين.

يوجد كريم وجيلي نسبة ٧٪، ١٠٪ مرهم بنسبة ٤٪ ومحلول للعين وصبغة وشامبو.



الأراك

في الصحيحين عن الرسول صلى الله عليه وسلم قال:: "لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة". وفيهما أنه صلى الله عليه وسلم كان إذا قام من الليل يشوص فاهه بالسواك، وفي صحيح البخاري تعليقاً عنه صلى الله عليه وسلم "السواك مطهرة للفم مرضاة للرب"، وفي صحيح مسلم "أنه صلى الله عليه وسلم كان إذا دخل بيته بدأ بالسواك" وصح عنه من حديث أنه استاك عند موته بسواك عبد الرحمن بن أبي بكر، وصح عنه أنه قال: "أكثرت عليكم في السواك"، واصلح ما اتخذ السواك من خشب الأراك، ولا ينبغي أن يؤخذ من أشجار مهجورة فربما كانت سامة.

الأراك هو ما يعرف بالسواك، أما من الناحية العلمية فيعرف باسم Salvadonra Penrsica من الفصيلة الأراكية ونبات الأراك عبارة عن شجيرة معمرة ذات أغصان غضة تتدلى عادة إلى الأسفل أو تكون زاحفة في بعض الأحيان، لا يزيد ارتفاع الشجرة عن أربعة أمتار وهي دائمة الخضرة. لشجرة الأراك أوراق مفردة زاهية الاخضرار وأزهار صغيرة بيضاء اللون وثمار توجد على هيئة عناقيد عنبية الشكل تكون في البداية بلون أخضر ثم تتحول إلى اللون الأحمر الفاتح، وعند النضج يكون لونها بنفسجياً إلى أسود وتسمى ثمار الأراك بالكباث، يجمع الكباث عادة في أوان معدنية ويباع في الأسواق التي يكثر فيها نبات الأراك ويقبل الناس على شرائه والتلذذ بأكله.

لنبات الأراك جذور طويلة تمتد عرضاً تحت سطح الأرض والجذور هي الجزء المستعمل في السواك، حيث يقوم تجار الأراك بحفر الأرض وتجميع الجذور على مختلف أحجامها ثم تقص إلى أحجام مختلفة حسب سمكها؛ حيث يوجد السميك والنحيل وتباع على هيئة حزم في الأسواق وعند أبواب المساجد والمدارس.

ينمو الأراك في منطقة جازان على نطاق واسع، وفي نجران وفي الحجاز ويختلف نوعه باختلاف منطقة نموه.



قبل أن أتحدث عن مسواك الأراك ومحتوياته وتأثيراته أحب أن أعطي نبذة موجزة عن فم الإنسان الذي توجد فيه الأسنان، يعتبر الفم المدخل الرئيس للقناة الهضمية، ويمكن إدراك المخاطر التي يمكن أن تتعرض لها أجهزة الجسم وبالأخص الجهاز التنفسي العلوي والرئتان والجهاز الهضمي إذا ما أصيب الفم، كما أن الجهاز العصبي المتصل بالأسنان وبمنطقة الوجه يشكل خطورة كبيرة في الأسنان إذ هو أقرب المناطق للجهاز العصبي المركزي الرئيس لذا فإن آلامه لا تحتمل، من هنا يتضح الأهمية القصوى لاهتمام الرسول صلى الله عليه وسلم بتنظيف الفم والعناية به، تتسبح الأسنان دوماً في اللعاب وتغلف

كل سن طبقة رقيقة من اللعاب وتلتصق بها فإذا ما اتسخت هذه الطبقة اللعابية فإن السن يكسوه الكلس والأوساخ التي تضم بداخلها أنواع الجراثيم. لقد وجد الباحثون أنه حتى بعد تلميع الأسنان وتنظيفها تتكون هذه الطبقة في أقل من ساعة ولا يزيد سمكها عن ميكرون وعندما تتكون هذه الطبقة تبدأ الجراثيم الموجودة في الفم بشكل طبيعي في الالتصاق بها، وإذا لم يتم إزالة هذه المادة الرخوة باستمرار لمدة ٢٤ ساعة فيتضح بمجرد النظر إلى الأسنان وجود رواسب رخوة عند اتصال اللثة بأعناق الأسنان، ولقد أثبت الباحثون على الحيوانات أن ترسب هذه المادة الرخوة لا يتأثر بمرور الطعام من عدمه في أفواه الحيوانات التي تتغذى بطريقة الأنابيب المعدية وعليه ثبت أن مضغ الطعام للمواد الليفية لا يمنع تكون هذه الرواسب الرخوة ولم يتمكن الباحثون حتى الآن من معرفة كيفية التصاق هذه الرواسب الجرثومية على أسطح الأسنان ولكنه ثبت أن هذه الالتصاقات تزداد داخل أفواه الأشخاص غير القادرين على تنظيف أسنانهم باستمرار وسرعان ما تبدأ الجراثيم الفمية بتكوين مستعمراتها الاستيطانية وحينئذ تبدأ احتلالها للأسنان وتسمى باللويحة السنية Dental Plaque واعتبرها العلماء أنها العامل الأساسي لنخر الأسنان وأمراض اللثة التي تصيب الأنسجة المحيطة بالأسنان، لقد أثبتت البحوث الحديثة أن الجراثيم المستوطنة في اللويحة السنية تغير شكلها وكميتها دوماً وكذلك طرق التصاقها بأسطح الأسنان ويزداد عنادها ويتمركز تأثيرها على كل الأسنان ويزداد معدل تكوين هذه الالتصاقات بتأثير وقوام المواد الغذائية التي يتعاطاها الشخص وكذلك التركيب الكيميائي والفيزيائي للعاب الأسنان، ولقد تمكن الباحثون بإصابة بعض من المرضى بأمراض اللثة عندما طلبوا منهم الامتناع عن استعمال الفرشاة لمدة ٣ أسابيع وهكذا وصلوا للاستنتاج أن السبب المباشر لالتهابات اللثة ونخر الأسنان هو اللويحة الجرثومية Bacterial Plaque حيث ثبتت العلاقة بين وجود الجراثيم وأمراض الفم والأسنان.

أما من حيث علاقة المواد الغذائية وتكوين اللويحة الجرثومية، فقد أثبتت الأبحاث أن المواد السكرية (جلوكوز وسكروز) تسهم في تكوين هذه الطبقة وذلك

بتغذي الجراثيم عليها، كما أنها تساعد على سرعة وقوة التصاق الجراثيم بسطح الأسـنان، وتتحكم الظروف المحيطة باللويحة السـنية وما تحتويه من جراثيم في قوة تأثير هذه الترسـبات على الأنسـجة المجاورة، فمثلاً نسبة الحموضة وتركيز السكر في اللعاب وكذلك الأحماض الأمينية والفيتامينات كما تقوم المواد السامة التـي تفرزها هـذه الجراثيم بتنظيـم ديناميكيـة الأنزيمات المطلوبـة في عملية التمثيـل والنمو الجرثومي للويحة، ويلاحظ أنه كلما زاد سـمك اللويحة السـنية ازداد تمثيلها الغذائي، وقاومت قوة الإزاحة باسـتعمال أي آلة لإزالتها كالمسواك أو الفرشـاة مثلاً وإذا ما أردنا تطبيق هذه المعلومات على ما أوصـى به الرسـول صلى الله عليه وسلم من وجوب اهتمام الإنسان بنظافة الفم حين قال: "**السواك مطهـرة للفـم مرضـاة للرب**" وقوله صـلى الله عليه وسـلم: "**لـولا أن أشق على أمتـي لأمرتهـم بالسـواك عنـد كل صـلاة**" حيث يتضـح من ذلك تكـرار إزالة اللويحة بتكرار استعمال السواك في اليوم.



وجذور نبات الأراك عبارة عن أليف ناعمة كثيفة كالفرشاة، ويفضل الجذور الطرية المستقيمة حيث تنظف بعد جمعها من التربة ثم تجفف وتحفظ في مكان بعيد عن الرطوبة وقبل استعمالها يقطع رأس المسواك بسكين حادة ثم يهرس بالأسنان حتى تظهر الألياف، وحينئذ يستعمل على هيئة فرشاة، وأحياناً يغمس رأسه في الماء من أجل ترطيبه ويستعمل حتى تضعف الألياف ثم يقطع الجزء المستعمل ويستعمل جزء جديد منه وهكذا. وفي الآونة الأخيرة صنعت أقلام خاصة يوضع فيها المسواك من أجل سهولة حمله في الجيب ومن أجل المحافظة على طراوته.

قال أبو حنيفة عن الأراك: "هو أفضل ما استيك به لأنه يفصح الكلام ويطلق اللسان ويطيب النكهة ويشهي الطعام وينقي الدماغ وأجود ما استعمل مبلولاً بماء الورد". ويروى عن ابن عباس مرفوعاً: "في السواك عشر خصال: يطيب الفم ويطهره ويشد اللثة ويذهب البلغم ويذهب الحفر ويفتح المعدة ويوافق السنة ويرضي الرب ويزيد في الحسنات ويفرح الملائكة". وقال حذيفة: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا قام من الليل يشوص فاه بالسواك. ويروى أن السواك يزيد الرجل فصاحة.

وفي العادات التراثية في منطقة نجد أن يستاك الشيخ الكبير في السن حتى ولو لم يكن له أسنان على الإطلاق وذلك اتباعاً للسنة وتطييباً لرائحة الفم، كما أن النساء يقمن بربط المسواك في طرف غطاء الرأس (الشيلة) أو رداء الصلاة حتى يتذكرن استخدامه وقت الصلاة، كما أن كثيراً من الأسر تعوّد أبناءها الذكور والإناث على حد سواء استخدامه منذ الصغر مستغلين الرغبة الفطرية لدى الأطفال في التقليد.

وقد قال الحافظ ابن حجر صاحب فتح الباري في شرح صحيح البخاري عن الأراك:

ومرغم الشيطان والعدو

والعقل والجسم كذا يقوي

ومـورث لسـعة مـع الغنـى

ومذهـب الآلام حتـى للعنـا

وللصـداع وعـرق النسـا

مسـكن وجـع الأضـراس

مطهـر للقلـب جـال للصـدأ

ويقال عن الأراك أيضاً:

أما خفت مني يا أراك أن أراك

لـو كان غـيرك يـا أراك قتلته

المحتويات الكيميائية:

تحتوي جـذور الأراك على فلوريدات أهمها مركب سـلفارورين وتراي ميثايل أمين ونسـبة عالية من الكلوريد والفلوريد والسيليكا، كبريت وفيتامين ج وكميات قليلة من الصـابونين والعفص والفلافونيدات، كما يحتوي على كميات كبيرة من السيتوسترول ومن المواد الراتنجية.

الاستعمالات:

ثبـت علمياً أن للمسـواك تأثير علـى وقف نمو البكتيريا بالفم: وذلك بسـبب وجود المادة التي تحتوي على كبريت.

ثبت أيضاً أن مادة الترامیثایل أمين تخفض من الأس الأيدروجيني للفم (وهو أحد العوامل المهمة لنمو الجراثيم) وبالتالي فإن فرصة نمو هذه الجراثيم تكون قليلة جداً.

يحتوي الأراك على فيتامين ج ومادة السيتوستيرول وهاتان المادتان من الأهمية بمكان في تقوية الشعيرات الدموية المغذية للثة، وبذلك يتوفر وصول الدم إليها بالكمية الكافية، علاوة على أهمية فيتامين ج في حماية اللثة من الالتهابات.

يحتوي الأراك على الكلوريد والفلوريد والسيليكا، وهي مواد معروفة بأنها تزيد من بياض الأسنان.

طلاء الأسنان بمسحوق الأراك يجلو الأسنان ويقويها ويصلح اللثة وينقيها من الفضلات والجراثيم.

أما بالنسبة للكباث (ثمار الأراك) فتقوي المعدة وتحسن الهضم ويخرج البلغم ومفيد لآلام الظهر.

إذا جفف الكباث وسحق وسف مع الماء أدر البول ونقى المثانة ومضاد للإسهال.

يستعمل منقوع جذور الأراك شرباً لقتل أنواع البكتيريا في الأمعاء.

أدخل الأراك في مستحضرات معاجين الأسنان.

وهكذا يتضح أن للسواك فوائد صحية للفم تفوق ما استحدث من أدوات وأدوية تستعمل في نظافة الفم، وأن أول من أخبرنا باستعماله هو نبينا محمد صلى الله عليه وسلم الذي عاش في القرن السابع الميلادي.



الإرثد
Chast tree

الإرثد عبارة عن شجرة معمرة يصل ارتفاعها إلى حوالي ٨ أمتار، ذات أوراق تشبه إلى حد ما أوراق النخيل وأزهار ليلكية صغيرة على هيئة عنقود في قمم الأغصان.

يعرف الإرثد باسم آخر هو "حب الفقد"، وأما من الناحية العلمية فيعرف باسم Agnus castus من الفصيلة الفربونية. والجزء المستعمل من نبات الإرثد هو الثمار الطازجة أو الجافة.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي على زيت طيار وأهم مكونات هذا الزيت مركب السنيول (Ciniol) وقلويدات، وأهم مركب في هذه المجموعة هو المركب فيتيسين، كما يحتوي على فلافونيدات، وأهم مركباتها كاستسين، كما يحتوي على إيريدويدات وأهمها أوكيوبين وأغنوسيد وبوروستوسيد.

الاستعمالات:

كان الإرثد معروفاً منذ الأزمنة القديمة، وقد ذكر في ملحمة الإلياذة لهوميروس في القرن السادس قبل الميلاد كرمز للعفة القادرة على دفع الشر، وكان الناس يعتقدون كما يوحي اسم النبات باللغة الإنجليزية (شجرة العفة Chaste Tree) بأنه يخفض الرغبة الجنسية، وكان الرهبان يمضغونه من أجل خفض الرغبة أو الغريزة الجنسية غير المرغوب فيها.

كان يستخدم الإرشد على نطاق واسع، وهو من أهم الأعشاب لتنظيم الهرمونات النسائية فبزيادة توليد البروجستيرون يساعد الإرشد في موازنة إنتاج المبيض للبروجستيرون والإستروجين في أثناء الدورة الحيضية.

ويصف كثير من العشابين الأوروبيين والأمريكيين الإرشد لعلاج المشكلات الحيضية التي تتراوح بين المتلازمة السابقة للحيض وكثير من الأعراض التي تصاحبها وبين عدم انتظام دورة الحيض أو غيابها.

ومتلازمة الحيض السابقة للحيض يجب أن تؤخذ العشبة لعدة أشهر للحصول على الفائدة المرجوة التي غالباً ما تكون مهمة، حيث ينخفض انتفاخ البطن وتورم الثديين وآلامهما والهيوجية والاكتئاب.

وحديثاً قامت الأبحاث على نبات الإرشد منذ أكثر من ثلاثين سنة وبالأخص في ألمانيا وبريطانيا، وقد اتضح من هذه الأبحاث أن للثمار أو عنبات الإرشد تأثيراً هرمونياً مميزاً في الجسم، ويعتقدون أن عنبات الإرشد مضادة لتوليد الأنتروجين وتثبط الأندروجينات لهرمونات الجنس الذكرية. ولقد أفادت تجربة أجريت في ألمانيا سنة ١٩٨٩م أن لعنبات نبات الإرشد تأثيراً مولداً للبروجستيرون وتعمل على الغدة النخامية التي تنظم دورة الحيض لدى المرأة، وقد أوضحت بعض التجارب أن لنبات الإرشد أهمية كبرى في علاج المتلازمة السابقة للحيض، وكذلك في زيادة الخصوبة، وتساعد العشبة في تنظيم دورة الحيض غير المنتظمة حيث تميل إلى تقصير الدورة الطويلة وإطالة الدورة القصيرة.

ونبات الإرشد قيم في علاج المشكلات الأخرى التي يمكن أن ترتبط بدورة الحيض مثل الشقيقة وحب الشباب، كما يمكن أن يساعد الإرشد بعض النساء اللاتي يسعين إلى الحمل إذا كان العقم ناتجاً عن تدني مستويات البروجستيرون.

كما أفادت الأبحاث أن الإرشد يستخدم لإدرار الحليب عند المرضعات كما يساعد على الحمل.

لاتوجد هناك أعراض جانبية إذا تقيد الشخص بالجرعات المحددة، كما يجب علـى المرأة الحامـل أو المرأة التي تخطط للحمل أو المرضـع عدم اسـتخدام نبات الإرثد.

توجد كبسـولات تحتوي كل واحدة منها على ٢٠ ملجم كما توجد أكياس شاي مـن العشـبة وكذلك صـبغة حيث يؤخذ ما بـين ٢٠ إلى ٤٠ نقطة مـرة واحدة في اليوم.





الأرطة
Calligonum

الأرطة أحد نباتات البيئة السعودية المشهورة ولها استعمالات شعبية وتدخل في عدة مستحضرات شعبية، وأثبتت الدراسات العلمية تأثيراتها ضد البكتيريا وبعض الديدان المستوطنة.

للأرطة عدة أسماء شعبية مثل: العبل أو عبلي وأرطي وأرطا ورمو ورسمة وتيب.

وتعرف الأرطة علمياً باسم Calligonum comosum من فصيلة الحماضيات.

والأرطة نبات شجيري يتراوح ارتفاعه ما بين متر إلى ثلاثة أمتار تقريباً، أوراقه قليلة ويبدو شكل النبات خشبياً نظراً لقلة أوراقه، للنبات أزهار زاهية جميلة المنظر ذات لون أحمر وردي، ثمرة النبات مفلطحة ومغطاة بزوائد متفرعة.

الموطن الأصلي للأرطة المملكة العربية السعودية وتتركز في شمال الحجاز وشرق نجد وفي شمال وشرق وجنوب المملكة العربية السعودية.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي جميع أجزاء نبات الأرطة على فلافويندات وقلويدات واستيرولات وتربينات ثلاثية وانثراكينونات ومواد عفصية وكومارينات، وقد فصل قسم العقاقير بكلية الصيدلة عدة مركبات فلافوندية مثل: كامبيفرول، لورستين،

ايزوكويرسترين، بروسيانيدين، فايو لاكسانثين ونيو إكسانثين، كما يحتوي النبات على مواد صابونينية. ونبات الأرطة يعطي كميات كبيرة من المواد العفصية خلال شهر مايو وأكتوبر: وأعلى كمية وأقل كمية من العفص كانت من ٩ر٦ – ٨ر١٠٪ وبين تلك الفترة يسيل من نبات الأرطة سائل لزج يتجمع تحت النبات على هيئة مادة تشبه الدبس أو العسل ذات لون بني إلى قرمزي ويقوم الناس بجمعه واستعماله كعلاج للكحة.

الاستعمالات:

لقد عرفت استعمالات الأرطة الدوائية منذ أزمنة طويلة حيث استعملها قدماء المصريين منذ نحو ٤٠٠٠ سنة في علاج الأمراض، وقد ورد ذكر ثمار نبات الأرطة في وصفة طبية في "قرطاس هيرست" لعلاج الرعشة في أي عضو وذلك بطبخه مع غيره من الأعشاب ليعطي مرهماً تدهن به الأعضاء المريضة. وفي دولة الإمارات حيث يكثر هذا النبات يقوم المواطنون بقطف الأفرع الطرفية الغضة للنبات ويضعونها مع الأرز أو تخلط مع اللبن أو تطبخ مع السمك والأرز ليزين رائحته. كما تدق الأفرع الغضة مع قليل من الماء ويشرب لعلاج المعدة. ويقول الأنقر في كتاب الطب الشعبي: إن النساء في دولة الإمارات كن يدققن العروق اليابسة ثم ينخلنها لإزالة الألياف، والجزء الناعم من المسحوق يعجن ويوضع على شعر المرأة فيعطيه رائحة فواحة ولوناً جميلاً. وفي المملكة العربية السعودية تستخدم الأرطة في دباغة الجلود نظراً لاحتوائها على كميات كبيرة من المواد العفصية "الدابغة"، كما تستخدم الأرطة في صبغ الملابس والأقمشة حيث تسحق الأغصان اليابسة وتغلى مع الماء وتغسل به الملابس فيكسبها لوناً أشبه بلون الحليب، كما تستعمل الأرطة في بعض مناطق المملكة لعلاج الأسنان، حيث تغلى جذور النبات ويستعمل كمضمضة، كما تستعمل الأزهار في الحصول على البروتين.

أما الاستعمالات الحديثة لنبات الأرطة فقد أثبت علماء قسم العقاقير بكلية الصيدلة بجامعة الملك سعود أن مستخلص نبات الأرطة أوقف نشاط عدة أنواع

من البكتريا هي: استافيلوكوكس أوريس، وبروتيس فلوجاريس، كانديدا البيكانز وبسـودمونس أريجينوزا. كما أثبتت الدراسـات المخبرية أن الخلاصة الكحولية لنبـات الأرطـة لها تأثير قاتـل على نوعين مـن الديدان هما فاشـيولا جيجانتكا والإسـكارس، كما وجـد أن لهذا النبات تأثـيراً منبهاً وتأثيراً مقبضـاً، وقد ثبت بشكل مبدئي أن هذا النبات يخفض السكر والدراسة مازالت قيد البحث.



الأرقطيون
Burdock

نبات يعيش مدة سنتين يصل ارتفاع سيقانه إلى حوالي متر ونصف المتر، أوراقه بيضاوية معكوفة إلى الداخل ورؤوس أزهاره محمرة. للنبات جذر مغطى بلحاء بنية إلى بيضاء وهي إسفنجية تصبح قاسية بعد تجفيفها. يعرف الأرقطيون علمياً بإسم Arctium lappa.

الجزء المستعمل من النبات:

الأوراق والجذور والثمار التي تحتوي البذور.

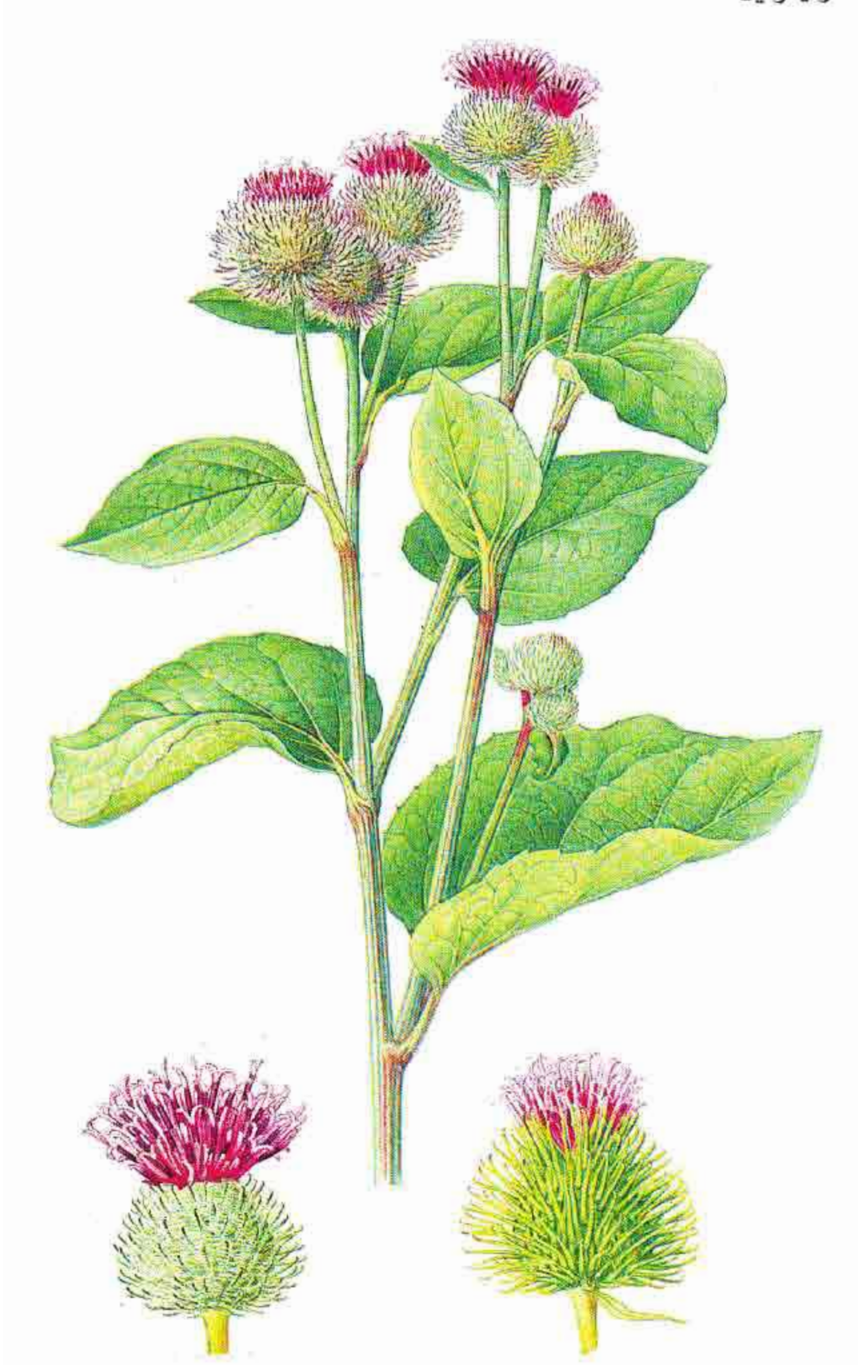
الموطن الأصلي لنبات الأرقطيون:

موطنه الأصلي أوروبا وآسيا، وينمو الآن في الأقاليم المعتدلة في كل أنحاء العالم بما في ذلك الولايات المتحدة، ويزرع الأرقطيون في الصين. وتوجد أنواع من الأرقطيون مثل: الأرقطيون الصغير الذي يعرف علمياً باسم Arctium minus والأرقطيون الوبري والمعروف علمياً باسم Arctium tomentosum وهما متماثلان في استعمالهما.

المكونات الكميائيه لنبات الأرقطيون:

يحتوي الأرقطيون على جلوكوز يرات مره أهمها المركب المعروف باسم أرقتيو

بيكريـن وكذلك يحتوي علـى فلافو نيدات أهـم مركباتها أرقتيـين، كما يحتوي على أحماض عفصـيه وزيت طيار ومتعددات الأسيتيلين وكذلك تربينات أحادية نصفه وأينولين.



الأرقطيون في الطب القديم:

قيل عن الأرقطيون في طب الأعشاب الغربي والصيني على حد سواء إنه أكثر الأعشـاب المزيلة للسـمية. وكان الأرقطيون علاجاً تراثياً للنقرس وأنواع الحمى وحصى الكلى. وفي القرن السابع عشر كتب العالم كليبر يوحي تأرجح الأرقطيون صـعوداً ونزولاً عبر مسيرته العلاجية، فحيناً كان الناس ينعتونه بالشتائم وحيناً آخر يوصـون به لمعالجة كافة أنـواع الأمراض، حتى إن الراهبـة وعالمة النباتات الألمانية هيلد جارد دوبنجان كانت تسـتخدمه كعلاج للأورام السـرطانية. وكان الأطبـاء الصـينيون المراعـون للتقاليـد وكذلك أطبـاء الهند القدمـاء يعتبرون الأرقطيون علاجاً جيداً لمكافحة الرشـح والنزله الوافده وإنتانات الحلق والتهاب الرئـه. في أوروبـا وخـلال القـرن الرابع عشـر كانـوا ينقعـون أوراق الأرقطيون للحصـول على خمر يفيد في معالجة البرص. وفي القرن السـابع عشر كان عالم الأعشـاب البريطاني نيكولاس كوبير ينصح باستخدام الأرقطيون لمعالجة هبوط الرحم، أي انخفاض الأربطه الداعمه للرحم مما يؤدي إلى هبوطه في المهبل.

وكان كولبير يوصـي بعلاج غريب لمعالجة المرض يتلخص بوضع تاج من نبات الأرقطيون على الرأس: وذلك لجعل الرحم يصعد ثانية إلى مكانه.

بدأ أطباء الأعشاب فيما بعد بوصف جذور الأرقطيون لعلاج الحمى والسرطان والأكزيما والصدفية وحب الشباب والقشور الجلدية والنقرس والأمراض الجلدية التي تسـببها النباتات والإنتانات الجلدية والزهري والسيلان والمشاكل المرتبطه بالولادة.

وكان الأطبـاء الانتقائيـون في أمريـكا الشـمالية يعترفون بمزايـاه العلاجية ويصـفونه لعـلاج الإنتانـات الجلديـة والتهـاب المفاصـل. خـلال الثلاثينيـات والخمسـينيات كان الأرقطيون أحد المكونات الرئيسة لعلاج السرطان الذي كان عامل المناجم السابق هاري هوكسي قد أنزله إلى الأسواق.

الأرقطيون في الطب الحديث:

اكتشف باحثون ألمان أن الأرقطيون يحتوي على عناصر كيميائيه هي متعددات الأستيلين (Poly acetylene) يمكن أن تطرد الجراثيم المسؤولة عن الإنتانات والفطور. كما قام اليابانيون عام ١٩٦٧م باكتشاف أن متعددات الأسيتلين في الجذور الطازجة لها مفعول مضاد للجراثيم وللفطور ومواد مدررة للبول ومخفضة لمستوى السكر في الدم ويبدو أيضاً أن له عملاً مضاداً للأورام. كما أن مركب الأرقنيين مرخ لطيف للعضلات.

يعتبر الأرقطيون من الأدوية التي تحتل مكانة عالية في علاج السرطان على صعيد العالم، وقد بينت عدة دراسات أن المواد الموجودة فيه تؤثر على الأورام.

وتذكر مقالة نشرت في مجلة (Chemotherapy) أن العنصر الكيمائي الموجود في النبات أركتيجين Arctigenine مضاد لنمو الأورام، وكذلك بينت دراسة أخرى منشورة في Mutation research أن الأرقطيون يخفض حدوث الطفرات التي تسببها العناصر الكيماويه في الخلايا (معظم المواد التي تسبب الطفرات الوراثيه يمكنها أيضاً أن تسبب السرطان). ويملك الأرقطيون تأثيراً مضاداً للسموم، فقد أجريت اختبارات على حيوانات مخبرية أعطيت الأرقطيون فتبين أنه حصل لديها تحمل للمواد الكيمائية السامة.

ولتحضير فعلي من الأرقطيون يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الجذر ويضاف إلى ملء كوب ماء مدة ٣٠ دقيقة، يترك حتى يبرد ويشرب على أن لا يتجاوز الشخص ثلاثة فناجين يومياً.

تحذير:

لا يعطى الأرقطيون للأطفال دون سن الثانية من العمر. كما يجب على الحوامل عدم استخدام الأرقطيون لأنه منبه للرحم.

الآس
Myrtle

نبات الآس عبارة عن شجيرات صغيرة دائمة الخضرة تنمو غالباً في الأماكن الرطبة والظليلة. وللنبات أفرع كثيرة تحمل أوراقاً متقاربة جلدية القوام ذات رائحة عطرية فواحة. تحمل الأغصان أزهاراً بألوان بيضاء إلى زهرية، وله ثمار لبية سوداء اللون تؤكل عند النضج وتجفف فتكون من التوابل.

للآس عدة أسماء شعبية؛ فيعرف بالفرعونية باسم خت آس، وهذه تعني "ريحان القبور" ويعرف باليونانية باسم "أموسير" واللاتينية "مؤنس" والفارسية "مرزباج" والسريانية "هوسن" والعبرية "أخمام" والعربية "ريحان" وفي مصر "مرسين" وفي الشام "البستاني" وكذلك "قف وانظر" والنوع البري باليونانية "مرسي آغربا" وفي اليمن "هدس وحلموش ومرد وأحمام".

يعرف الآس علمياً باسم Myrtus Communis وهو من فصيلة الآسيات.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي الآس على زيوت طيارة وأهمها السينيول، الفابايني، مارتينول وليمونين، والفاثربينول وجيرانيول ومايرتول وكذلك يحتوي على مواد عفصية.

لقد عرف الفراعنة الآس حيث يعد من النباتات المصرية القديمة التي رسمت فروعه على جدران المقابر في أيدي الراقصات، كما عثر العلماء على فروع النبات في بعض المقابر الفرعونية بالفيوم وهواره، وقد عرف الرومان والإغريق

الآس وكان الإغريق يرمزون به إلى الأمجاد والانتصارات. وحظي بالتعظيم، وكان يستعمل في الحفلات والمجامع الدينية، ولا زال المسلمون يستعملون أغصان الآس في بعض البلدان لتزيين قبور الموتى وبالأخص في الأعياد والمواسم، ويضعون أوراقه اليابسة مع الكافور في القبر.

الاستعمالات:

لقد جاء نبات الآس ضمن العديد من الوصفات العلاجية في البرديات الفرعونية لعلاج الصرع والتهاب المثانة وتنظيم البول وإزالة آلام أسفل البطن على شكل جرعات عن طريق الفم، وكذلك كدهان لعلاج آلام أسفل الظهر وضد حمرة البطن والصداع والسعال ولزيادة نمو الشعر والتهابات الرحم، واستخدام الزيت المستخرج من النبات في عمليات التدليك لحالات الشلل.

وقال أبو بكر الرازي عن الآس إنه يستخدم لإزالة الأورام الحارة كدهن الأماكن المصابة بالاحمرار بزيت الآس ثم بوضع فوقها قطعة من الصوف وتربط.

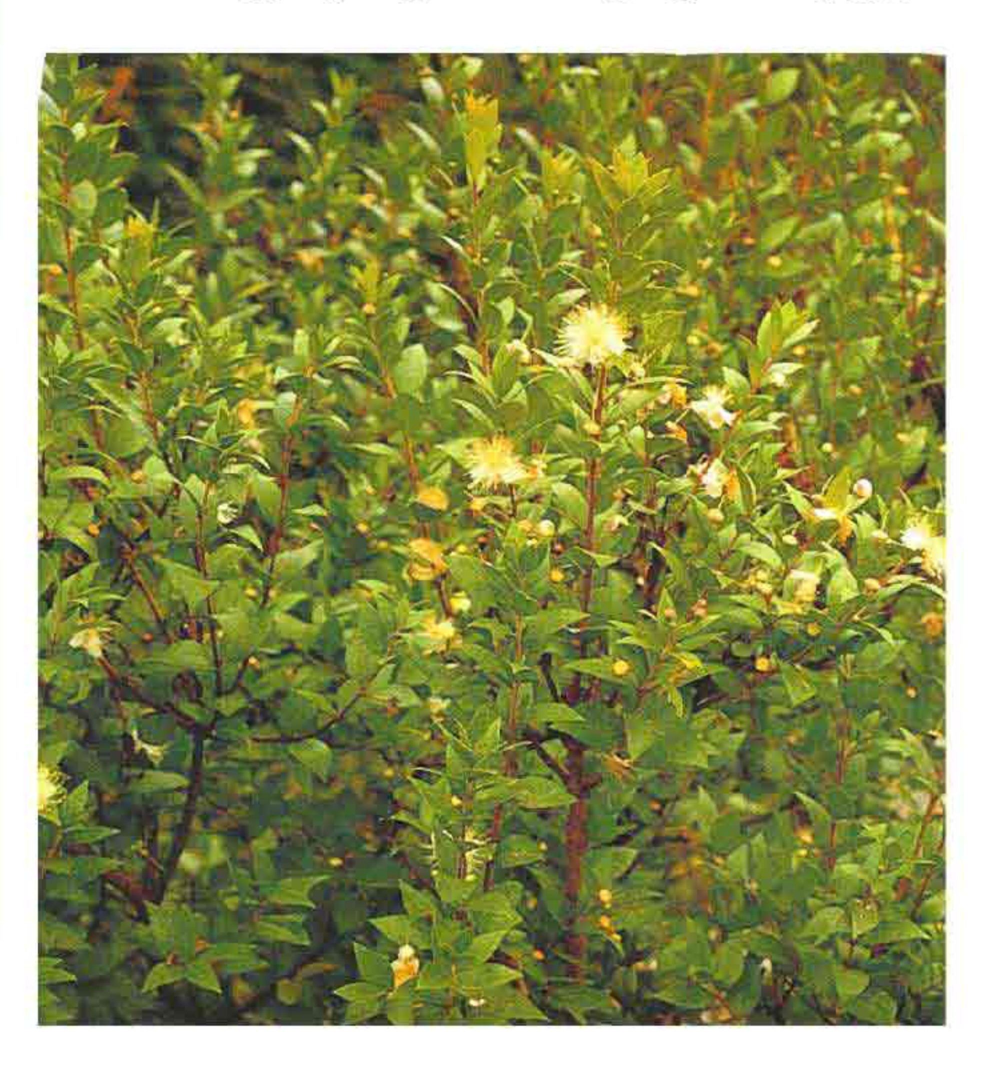
وقال ابن سينا: "زيت الآس وعصارته يقوي الشعر ويمنع تساقطه ويطيله ويسوده.. ورقه الجاف يمنع البقع تحت الإبطين وبين الفخذين ورماده ينقي الكلف والنمش ويسكن الأورام والبثور والقروح، مشروبه مقو للقلب ويذهب الخفقان والسعال".

أما ابن البيطار فقال: "حب الآس حار مجفف تجفيفاً قوياً ولحاء أصوله أقل حدة وحرافة وأشد مرارة، وفيه قبض، وهو يفتت الحصى وينفع من أمراض الكبد ويسكن المغص وإذا طبخ بالخل نفع من وجع الأسنان".

وقال داود الأنطاكي: "الآس ينفع من الصداع والنزلات مطلقاً، ويحبس الإسهال والدم كيفما استعمل ويحلل الأورام والعرق ويفتت الحصى شراباً ويضعف البواسير ويزيل الهواء بخوراً".

لقد أثبتت الدراسات الحديثه على حيوانات التجارب أن لأوراق الآس تأثيراً

مضـاداً للبكتيريا وضـد التهاب الغدة. كما ثبت أن له تأثيراً في دورة النوم حيث يزيـد فترة النوم. كما ثبت أنـه يخفف من أعراض البرد والإنفلونزا. ويسـتعمل زيـت الآس على نطاق واسـع لعـلاج مشـاكل الجهاز التنفسـي، بالإضـافة إلى استعمال الأوراق لحالات سوء الهضم وعسر البول ونزلات البرد والتهاب المجاري البولية. أما الثمار فتفيد لحالات الإسـهال والغازات المعوية، حيث تؤكل خضـراء أو جافة. كما يستخدم زيت الآس لتطهير الجروح السطحية ويستخرج من أوراق الآس وزهره ماء مقطر يسمى "ماء الملائكة" ويستعمل مطهراً للأنف.



البابونج
Camomile



هو نبات عشبي حولي يبلغ ارتفاعه نحو ١٥-٣٥ سم، ساقه سريعة النمو كثيرة التفرع ويزهر بعد ٦-٨ أسابيع من إنباته، وأوراقه متناوبة ريشية ومجزأة إلى أقسام صغيرة ومتطاولة خيطية، وللنبات رائحة منعشة مميزة، والنورة والأزهار المحيطة اللسينية بيضاء اللون والأزهار الداخلية أنبوبية ولونها أصفر، يعيش البابونج في الحقول وعلى أطراف الأودية وحول المنازل وعلى أسطح المنازل في بعض البلدان.

يعرف البابونج علمياً باسم Matricaria Chamomilla وهو النوع البري، بينما يوجد نوع آخر يعرف باسم Anthemis nobelis وشكله مختلف عن النوع الأول وكلاهما يحتويان على المواد الفعالة أو المؤثرة.

الجزء المستخدم من نبات البابونج الأزهار المتفتحة. والبابونج يعد أشهر النباتات البطنية على الإطلاق، ولا يكاد يخلو منه منزل من منازلنا، فإليه يعود الناس فور شعورهم بألم في البطن، مغصاً كان سببه أم شيئاً آخر.

المحتويات الكيميائية :

تحتـوي أزهـار البابونج على زيت طيار تصـل نسـبته إلى ١،٥٪ مـن الأزهار الجافة ويسـتخرج الزيت باسـتخدام طريقـة التقطير بالبخـار، وزيت البابونج سـائل لزج ثقيل القـوام لونه أزرق ويتجمد بالتبريد في درجة الصـفر المئوي وله رائحة البابونج المعروفة، وأهم محتويات الزيت الطيار الفابايسابولول (Alpha bisabolol) وبايسـابولول أوكاسـيد Bisabolol oxide A (A) وبايسابولول أوكاسـيد Bisabolol oxide B (B) وبايسـابولون أوكاسيد Bisabolone oxide A (A) وبيتـا ترانس فارنسـين (Bveta-trans-farnesene) وكمازولـين (Chamaxulene) ويتميـز هـذا المركـب بلونـه الأزرق وهـو الذي يضـفي لونه علـى زيـت البابـونج وسـباثولينول (Spathulenol) كمـا تحتـوي الأزهار على فلافونيـدات أهمها فلافـون جلاكيزويـد (Flavone glycosides) وأجلايكون ابجنـين (Aglycones apigenin) وليوتيولـين (Luteoline) وكريزوريـول (Crysoeriol)، وفلانونول جلايكوزيد (Flavonol glycosidec) وكويرستين (Quercetin) وايزورهافتين (Isorhamntin) وروتين (Rutin). كما تحتوي الأزهـار على هيدروكسـي كوماريـن (Hydroxycoumarins) وأهم مركباتها امبيليفـيرون (Umbeliferone) وهيرنياريـن (Herniarin) وكذلـك مـواد هلامية بنسبة ١٠٪.

الاستعمالات :

يقـول ابن البيطـار في جامعه "البابـونج ينفع من الإعياء أكـثر من كل دواء، ويسـكن الوجع ويرخي في الأعضـاء المتمددة ويلين الأشـياء الصـلبة إذا لم تكن صـلابتها كثيرة ويخلخل الأشـياء الكثيفة، ويذهب الحميـات التي تكون من ورم الأحشـاء، يسـقى طبيخه للنفخ والقولون ويصلح أنزيمات الكبد، مدر للبول نافع من الصداع البارد".

أمـا ابـن سـينا في القانـون فيقـول: "يسـكن الأورام الحارة بتحليلـه، ويلين

الصـلابات التـي ليسـت بشـديدة، يقوي الأعصاب، يـدر البـول ويخـرج الحصاة".



أمـا داود الأنطاكـي في تذكرتـه فيقـول: "لا شـيء مثله في تفتيح السداد وإزالة الصداع والحميات والنافض، يقـوي البـاءة والكبـد ويفتـت الحصـى مطلقـاً، يـدر الفضـلات، وينقي الصـدر مـن نمـو الربو ويقلـع البثور ويذهب الإعياء والتعب والصـلابات والنزلات وفساد الأرحام وينفع من السموم. دخانه يطرد الهوام، وهو يفتح الصـمم ويزيل الشقوق ووجع الظهر وعرق النسا والمفاصل والنقرس".

لقـد ثبت علمياً تأثير البابـونج على الالتهابات حيث تسـتعمل أزهار البابونج كشـاي يؤخذ ملء ملعقة وتوضع على ملء كوب ماء مغلي وتترك مدة عشر دقائق ثم تصفى وتشرب بمقدار كوب في الصباح وآخر في المساء، فهو يزيل الالتهابات والمغص ومطهر للجهاز الهضمي والتنفسي وفاتح للشهية ومنشط للدورة الدموية وخاصـة لدى الأطفال، وإذا تناول الشخص شـاي البابونج في الصباح فإنه يقي من نزلات البرد وآلام المغص العارضـة وارتباكات الجهاز الهضـمي البسـيطة، ويرجـع هذا التأثير إلى مـادة الكمازولين، كما أثبتت الدراسـات فائدة البابونج في حالة التهابات القصـبات المزمن والسعال الديكي والربو القصبي، كما يدخل

البابونج في الأنواع المركبة التي توصف داخلياً كمفرزة للعرق ومضادة للتشنج ولأمراض الجهاز الهضمي والتهابات الأمعاء المترافقة بالتشنج، وكذلك يدخل في الأنواع الطاردة للريح والمفرزة للصفراء.

كما أثبتت الدراسات فائدة البابونج كمضاد للأكسدة، كما ثبت أيضاً أن للبابونج تأثيراً مضاداً لسرطان الجلد حيث يوضع كلبخات على سرطان الجلد.

كما أثبتت الدراسات أن البابونج يزيل القلق ويؤخذ بنفس الجرعات السابقة وبالأخص عند النوم.

وقد صادق الدستور الألماني على استعمال البابونج رسمياً لعلاج السعال والالتهاب الشعبي المزمن والحمى والبرد والتهابات الجلد والتهابات الفم.

يجب عدم استخدام البابونج من قبل الناس الذين يعانون من الحساسية.







البان
Moringa

هو شـجرة ذات أفرع مسـتقيمة قليلة التفرع يصل طولها إلى ٦ أمتار، للنبات أوراق مركبة ولكنها قليلة جداً ووريقات الأوراق صغيرة، للنبات أزهار كثة جميلة ذات لون وردي جذاب، تبدأ في الظهور قبل ظهور الأوراق في الفترة ما بين شـهر مارس وأبريل، تعطي الأزهار بعد التلقيح ثماراً قرنية طويلة تحتوي كل ثمرة على عدد من البذور في صف واحد، البذرة كبيرة وتشبه إلى حد ما الفستق.

يعـرف نبات البان بعدة أسـماء فيدعى اليسـر والحبة الغالية ويسـار البان، اللبان والشـوع، يعرف البان باسم Moringa Paregrina، وينمو النبات بشكل طبيعي في شـمال الحجاز وجنوبه وفي المناطق الشـمالية، حيث ينمو على سـفوح الجبال وحواف الوديان ذات التربة الصخرية، وقد زرعنا هذا النبات في حديقة النباتات الطبية بقسـم العقاقير بكلية الصـيدلة ونجحنـا في تطويعه حتى تعود علـى البيئة مع أنها ليسـت بيئته، وتوجد لدينا في الحديقـة المذكورة عدة نباتات منه، ويوجد بكثرة في الهند وباكستان ويزرع في أمريكا.

المحتويات الكيميائية:

يسـتخرج مـن بذور نبـات البان زيـت ثابت يشـبه في شـكله زيـت الزيتون، ويسـتخدم هذا الزيت في الشـمال للأكل ويفضـلونه على زيت الزيتون والسـمن الـبري، يتكون هذا الزيت من أحماض دهنية كثيرة من أهمها أوليك (Oleic) بالمتيـك (Palmitic) سـتياريك (Stearic) بهيمك (Behemic) كما يحتوي

على مركبات جلسريدية ثلاثية وثنائية وأحادية التشبع، كما وضح المسح الكيميائي الذي قام به الدكتور جابر القحطاني ورفاقه في قسم العقاقير بكلية الصيدلة على احتوائه فلافونيدات، ومواد عفصية وستيرولات وتربينات ثلاثية ومواد صابونينية.

الاستعمالات:

يقول داود الأنطاكي في البان "إنه شجر مشهور كثير الوجود، له زهر ناعم الملمس، مفروش، يخلف قروناً داخلها حب يميل إلى البياض كالفستق، ينكسر عن حب عطري إلى صفرة ومرارة، يدخل في الغوالي والأطياب، وأهل مصر تشرب من زهر هذه الشجرة زاعمين التبريد به، وجميع أجزاء هذا النبات تمنع الأورام والنوازل، وتطيب العرق، وتشد البدن، وتدمل الجراح، ودهنه ينفع من الجرب، والحكة والكلف والنمش وينقي الأحشاء بالغلي مع الماء والعسل والخل، ويذهب الطحال مطلقاً، وكذا حبه طلاء، وبالبول يقلع البثور ويدمل ويصلح البواسير، وإذا قطر في الإحليل أدر البول سريعاً".

ويضيف الإنطاكي: "إن دهن البان قوي الفعل في إصلاح النزلات وكل بارد كالفالج، ويقوي المعدة والكبد، وإن فتق بالعنبر طيب الجسد وهيج الأنعاض، ويحلل الأورام، وينفع من النسيان سعوطاً، والشقيقة دهناً، وقيل إنه يضر الكلى ويصلحه اليانسون، كما أن حب البان يدخل في عمل بعض الوصفات المستخدمة في علاج البهاق الأسود".

ويقول ابن سينا في البان "إن حبه أكبر من الحمص، مائل إلى البياض وإنه منق خصوصاً لبه، ويفتح مع الخل والماء السدد في الأحشاء، وينفع بالخل الجرب".

أما ابن هاشم فيقول في كتابه "فاكهة السبيل" في البان "إنه يفيد في علاج العقم عند النساء، وذلك بأن تتحمل المرأة بدهنه مع المصطكي والزعفران، كما يفيد أيضاً في علاج استرخاء الذكر وذلك بأن يدهن الذكر بدهان البان".

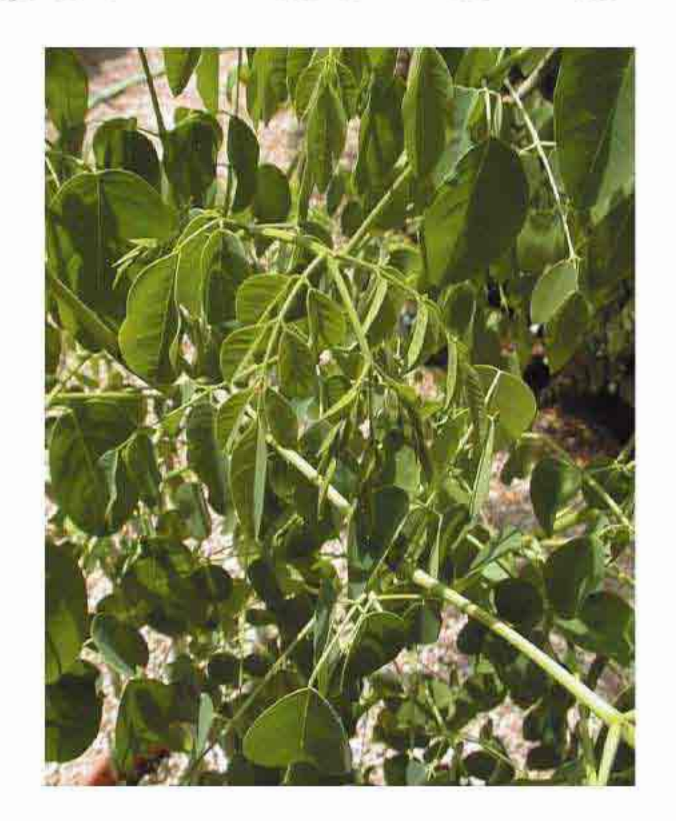


ويقول المظفر عن البان "إنه شــجر ينمو ويطول كالأثل، وإذا أرادوا استخراج الدهن رض على الصلابة حتى ينعزل قشره ثم يطحن ويعصر، وهو كثير الدهن الــذي يســتعمل في العطور والطيوب المرتفعة، أما ثفله الذي يبقى بعد اســتخراج دهنه فينفع من الكلف والنمش الذي في الوجه من الجرب والحكة، وأجوده الحب الكبــير العطــر وهو يزيل الثآليــل من الوجه وينفــع الأورام الصــلبة إذا جعل في المرهم، كما يزيل صلابة الكبد والطحال إذا شرب من حبه بخل أحمر".

يستعمل نبات البان حديثاً على نطاق واسع في استخراج زيت البان الذي يستعمل كمثبت للعطور، كما يدخل في صــناعة مواد التجميل وزيوت تصــفيف الشــعر، كما

يستعمل في أغراض غذائية وفي الإضاءة، أما الكسب المتخلف من البذور بعد عصرها فيستخدم كسماد جيد، كما أن أوراق النبات الغضة وأزهاره وثماره تستخدم كغذاء ودواء للإنسان، وعصير الأوراق قاتل للبكتيريا، تؤكل الأوراق لعلاج الأسقربوط والتهاب القناة التنفسية المصحوب بإفرازات عصيريه، وعصير الأوراق أيضاً مقيئ في حدود خمسة جرامات، كما يعطى للأطفال مع الملح لعلاج انتفاخ المعدة بالغازات، قشور النبات تستخدم ضد لدغ العقرب.

قشر الجذور يستخدم كمدر للبول، كما يستخدم مسحوق القشور كسعوط في حالة وجع الرأس، كما أن عجينة الجذور الطازجة مخلوطة بالملح تستخدم لعلاج الالتهابات والأورام والمفاصل المصابة بالروماتيزم والأجزاء المصابة بالشلل. يقال: إن مغلي الأزهار مع اللبن منشطة للجنس وعصارة الأزهار باللبن مدرة للبول مانعة لتكوين الحصى وقاتلة للديدان وهاضمة، أما البذور فهي منشطة.



البرباريس
Barberry

نبات البرباريس الشائع عشب معمر يبلغ ارتفاعه حوالي مترين ذو ساق رمادية اللون تحتوي عند منبت الأوراق بمسافات متفاوتة شوكة بثلاثة فروع، أوراق النبات تنبت من الساق مباشرة بمجموعات ما بين ٥ – ٦ أوراق، أي أنها جالسة دون أعناق، شكلها بيضاوي وأطرافها مسننة بأشواك صغيرة. الأزهار توجد على هيئة عناقيد تتدلى نحو الأسفل، صغيرة صفراء اللون، لها رائحة قوية، تكوّن هذه الأزهار فيما بعد ثماراً عنبية بيضاوية الشكل بلون أحمر ناصع ولها طعم حامض. يعرف النبات علمياً باسم Berberis vulgaris. توجد النبتة في كل أنحاء أوروبا حتى القوقاز وتنمو عادة في حواجز الأشجار والغابات وتزرع عادة للزينة في الحدائق المنزلية والعامة. الأجزاء المستخدمة من النبات قشور الجذور والثمار.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي الثمار على قلويدات ايزوكونيولية وفيتامين (ج) وبكتين وأحماض الكلور جينيك والماليك والاسيتيك، أما قشور الجذور فتحتوي على قلويدات ايزوكونيولية وأهمها بيربرين وبربارين وأوكسيسكانتين وكولومباوبين وبالماتين وجاترورايزين وماجنر فلورين وكذلك صبغات عضوية صفراء اللون ومواد عفصية وراتنجية.

الاستعمالات :

منذ ٢٥٠٠ سنة وهذا النبات يؤدي دوراً مهماً في الشفاء، فقد كان المصريون

يلجـؤون إليـه للوقايـة من الأوبئـة نظراً لما يتميز كمضـاد حيـوي، وكان الأطباء الشـعبيون في الهند القديمة يصفونه لعلاج الزكام، وقد أكد العلم الحديث هذا الاسـتعمال، وفي بداية العصور الوسـطى كان العشابون الأوروبيون يؤمنون بالمثل الذي يقول "الجوهر يدل به المظهر" وهذا اعتقاد بأن مظهر النبات يكشـف عن قوته العلاجية، وتكون أزهار النبات صـفراء وقشـور جذوره تعطي صبغة مميزة صـفراء اللون، حيث إن هذا اللون يميز عين الشـخص المصاب باليرقان وكذلك بشرته، لذا استخدم هذا النبات في علاج أمراض الكبد والحويصلة الصفراية، وقـد أشـير إلى هذا النبات باسـم "عنبة اليرقان" وكان الأطبـاء التقليديون في روسـيا القديمة ينصحون مرضـاهم بتناول هذا النبات لعلاج حالات الالتهابات بمختلف أنواعها، وكذلك ارتفاع ضـغط الدم الشرياني وحالات نزف الرحم غير الطبيعية.

إن أول مـن أدخل هذا النبات إلى أمريكا الشـمالية هم المسـتعمرون الأوائل، فتعـرف عليه الهنود الحمر كنبات قريب من نبـات عنب الأورغون، وهذا النبات كانـوا يقدسـونه ويقدرون جداً مقدرته العظيمة في الشـفاء، وقد اسـتعملته تلك القبائل لعلاج قرحات الفم وآلام الحلق والجروح المتعفنة والزحار وآلام الأمعاء، وفي القرن التاسـع عشـر كان الأطباء يصـفون نبـات البرباريس لعلاج حالات الإسـهال والزحـار والتهابات العينين والحمـى وتلوث الدم والزهـري والكوليرا واليرقان.

لقـد أثبتت التجارب حديثـاً أن فيتامين (ج) بطرقه الأربعة المختلفة أنه يزيد نشاط جهاز المناعة لدى الإنسان ويزيد من امتصاص الحديد الذي يمنع داء الحفر المعروف بالأسقربوط، حيث إن ثمار هذا النبات غنية جداً بفيتامين (ج) وكذلك الأحماض الأخرى، فكان هذا السـبب الـذي أعطى هذا النبات قدرته العلاجية، كما أن احتواء قشـور الجذور على كمية جيدة من القلويدات الأيزوكوينولية التي أثبتـت فاعليتها في تخفيض ضـغط الدم على نوع من القطط وكان من شـأنه أن يؤثر على انتظام دقات القلب ولذا بدأ استعماله على المرضى.

كما أثبتت التجارب أن قلويدات قشور جذور النبات كان لها دور كبير في إفراز الصـفراء، حيث ثبت ذلك من خلال التجارب المختبرية على حيوانات التجارب، كما أثبتت الدراسات قوة قشور الجذور في خفض درجات الحرارة.

وقد كشفت الدراسات التي أجريت على مركب البربرين وهو القلويد الرئيس في النبات أنه مضاد حيوي جيد لمكافحة الجراثيم، وقد قورنت الدراسة بالمضاد الحيوي المشـهور والمعروف بالكلورانفينكول المضـاد الحيوي الطبي فاتضح أن هذا المركب الموجـود في نبات البرباريس أكثر فاعلية من الكلورافينكول، كما أن هذا المركب له تأثير منشط لجهاز المناعة وخافض للتوتر ومقلص لحجم بعض الأورام.

إن خلاصـة ثمـار نبات البرباريس تسـتعمل لعلاج مشـاكل الرئـة والطحال وكذلك الإمسـاك وتفتح الشـهية، كما اسـتخدمت الثمار لعدوى الحمى وارتفاع درجة حرارة الجسم والبرد وأمراض الجهاز البولي، وتستعمل الثمار في مصانع الأدوية على هيئة شراب لاستخدامها كمنكه لبعض الأدوية.

وتسـتخدم خلاصـة قشـور الجذور لعـلاج مشـاكل التهابات الكبـد والمرارة واليرقـان والإسـهال وضـد الـدرن وأمراض الكلى والمجـاري البوليـة والنقرس والروماتيزم والملاريا وكذلك اللشمانيا.

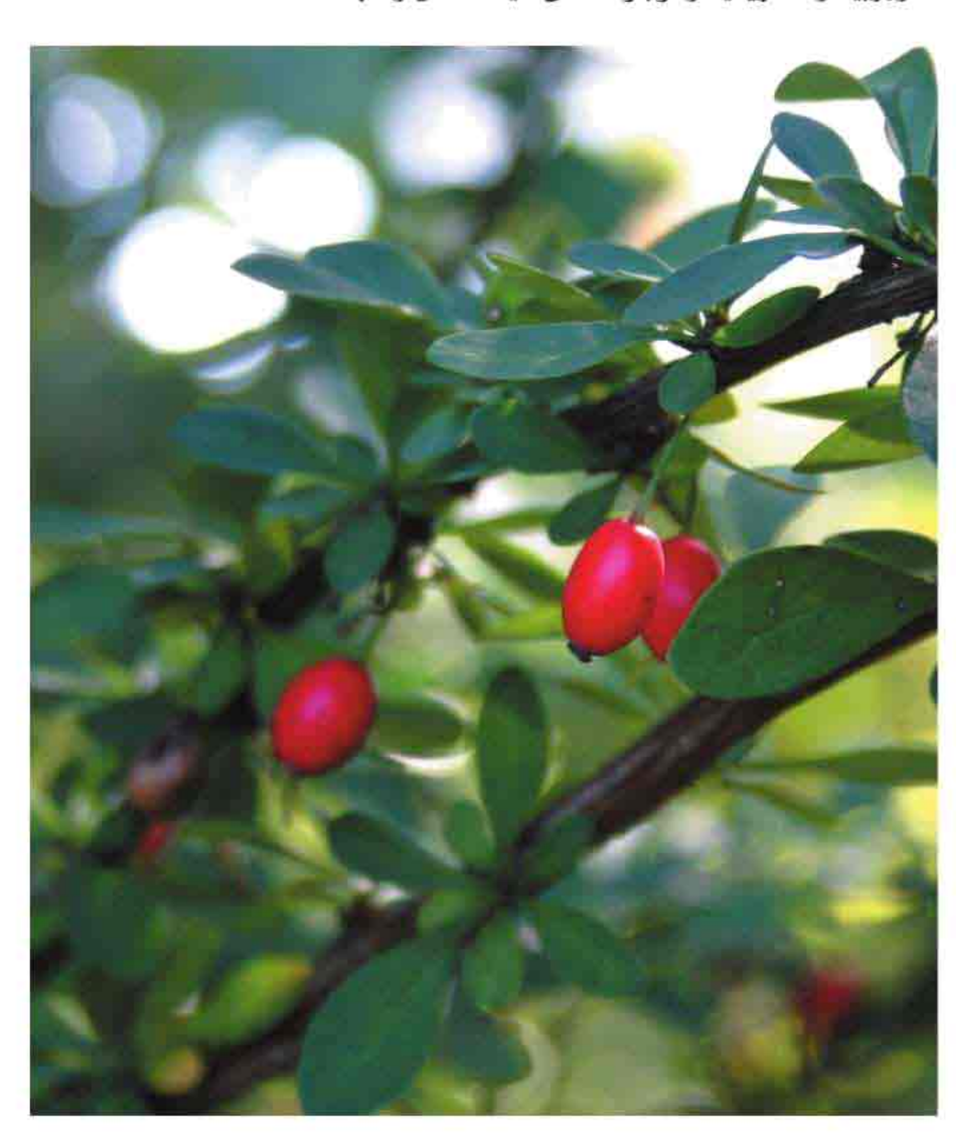
ليس هناك محاذير من استعمال ثمار وقشور وجذور نبات البرباريس إذا أخذ حسـب الجرعات المحددة والمدة الزمنية المحددة للعلاج والاسـتخدام العشوائي لأي دواء يؤدي إلى مخاطر جسيمة.

وبالنسبة للحوامل فإنه يجب عدم استعماله، حيث إن مركب البربارين منشط للرحم ويمكن أن تجهض الحامل عند استعماله، كما يجب عدم استخدامه للطفل الصـغير الذي لم يتعد الثانية من عمره على أنه يمكن للأطفال فوق هذا السـن ولكبار السـن ما فوق الخامسة والستين استعماله ولكن بجرعات صغيرة ثم تُزاد الجرعة بعد أسبوع من استعماله.

بالنسبة للجرعات الآمنة من الثمار وقشور الجذور فهي ما بين ملعقة صغيرة

إلى ملعقتين من عصير ثمار النبات، تضاف إلى ١٥٠ مللي من الماء المغلي، وتمكث مـا بين ١٠ – ١٥ دقيقة، ثم يشـرب مرة واحدة في اليوم، أما بالنسـبة للقشـور فيؤخذ ٢ جم من مسـحوق القشـور وتضاف إلى ٢٥٠ مللي ماء مغلياً وينتظر مدة ١٠ – ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب مرة واحدة في اليوم.

توجد مستحضـرات من ثمار وقشـور البرباريس ولكنها موجودة في الأسـواق الأوروبية والأمريكية وموجودة على هيئة سائل وصبغات.



البرسيم
Alfalfa

القضب أو البرسيم هو نبات عشبي معمر يمثل أهم المحاصيل العلفية، وهو زراعي يتكاثر بالبذور بالطرق المألوفة وينمو في البيئات شبه الرطبة ونصف الجافة والجافة في المناطق المعتدلة والدافئة وفي الأراضي الجيدة، والموطن الأصلي للبرسيم حوض البحر الأبيض المتوسط.

يعرف بعدة أسماء شعبية فيسمى في منطقة نجد باسم القت، وفي جنوب المملكة بالقضب، وفي الحجاز بالبرسيم، وفي بلاد الشام بالفصيفصة والفصة والفصفصة.

يعرف البرسيم علمياً باسم Medicago sativa الجزء المستعمل من النبات الأغصان الغضة بالأزهار والبذور المنبته.

وقد قال أبو حنيفة : "إن الفصفصة رطب القت وتسمى الرطبة ما دامت رطبة فإذا جفت فهي القت، وهي كلمة فارسية الأصل ثم عربت وهي بالفارسية أسبست".

والبرسيم غذاء جيد للحيوانات ويزرع على نطاق واسع في جميع أنحاء العالم وخاصة في الأراضي الصالحة لزراعته، وهو غذاء شهي للحيوانات ويستعمل الإنسان منذ القدم البرسيم الغض الذي لا يزيد ارتفاعه عن عشرة سنتميترات كغذاء حيث يؤكل طازجاً بعد القطف أو مطبوخاً، وفي بعض مناطق المملكة يؤكل

في فصل الشتاء حيث إن طعمه لذيذ ومقبول، ولا يؤكل في الصيف حيث يكون مراً جداً وغير مقبول، وفي جنوب المملكة وبالأخص في بعض مناطق عسير يؤكل في فصل الشتاء وهو صغير، ويعرف باسم الوفرة أو الصغوة، وعادة يؤكل مع العثرب أو الحميض وتحبه كثيراً النساء الحوامل، وفي بلاد غامد وزهران كان يطبخ وتأكله جميع أفراد العائلة، وفي أوروبا كان يستعمل مع السلطات ويؤكل غضاً بكثرة.



المحتويات الكيميائية :

يحتوي على كاروتينويدز ومن أهم مركبات هذه المجموعة مركب يعرف باسم "ليوتين" وتربينات صابونية ثلاثية ومن أهمها حمض الجينك وهيديراجنين، كما يحتوي على أيزوفلافونيدات ومن أهمها جنستين دياديزين بالإضافة إلى كوميسترول وليوسيرتول وساتيفول، كما يحتوي على تربينات ثلاثية ومن أهمها ستجما ستيرول وسبينا سترول وكذلك جلوكوزيدات سيانوجينية.

أما البذور فتحتوي على كنافين (Canavaine) وبيتين (Betaine) وستكادرين وهوموستكادرين وترايجونيللين وزيوت دهنية.

الاستعمالات:

يقول داود الأنطاكي في تذكرته: "يسبب إخصاب البدن وتسمينه وغزارة اللبن وإدرار الطمث، إن أديم سفه بالسكر، خصب البدن وسمن المبرودين والمحرورين وغزر اللبن وأدر الطمث خصوصاً إذا استعمل في الحمام أو بعد الخروج منه، مسمن ومحسن للألوان يحلل الأورام، إذا دق وعجن بالعسل حل الأورام الباردة".

أما ابن البيطار في جامعه فيقول: "إذا طبخ ودق حتى يصير مثل المرهم ويضمد به اليدان التي بها رعشة كل يوم مرتين فإنها تبرئها بإذن الله".

ويقال: إن النبات الرطب الطازج يلين البطن وينفع السعال وخشونة الصدر.

ويقول الصينيون إن ما هو مفيد للحيوان فإنه مفيد للإنسان، كما كانوا يرون حيواناتهم تتناول البرسيم بشهية فائقة فقد اهتموا بتحضير الأوراق الغنية والغضة وبدؤوا يستخدمونها لفتح الشهية ومعالجة مشاكل الهضم كالقرحات.

أما الهنود فكانوا يعالجون القرحات بالبرسيم ويصفونه أيضاً لمعالجة التهاب المفاصل واحتباس البول، وكان العرب يطعمون جيادهم بالبرسيم مقتنعين أنه يجعلها أسرع وأكثر حيوية ويعرفونه بأنه أصل جميع الأغذية، وقد أعطاه الإسبان

اسـم Alfalfa. تعتبر إسـبانيا أول من أدخل البرسـيم إلى أمريكا وهو الآن أحد نباتـات الأعلاف الأكثر شـعبية في سـهول Medwest. وعلى غرار الصـين كان الأمريكان يعتقدون أن ما هو مفيد للحيوان يناسـب الإنسـان أيضـاً لذلك كانوا يستخدمونه لمعالجة التهاب المفاصل والدمامل والسرطان والإسقربوط والأمراض البولية والمعوية، أما النساء فكن يستخدمنه لإدرار الطمث.

لقد كشـفت حديثاً بعض الدراسـات التي أجريت علـى حيوانات التجارب أن أوراق البرسيم تسمح بتخفيض معدل الكولسترول في الدم وكذلك الأمر بالنسبة لترسب الصفائح الدموية على جدران الشرايين، وهو السبب الذي يؤدي إلى حد كبير للإصـابة بالأمراض القلبية والحوادث الوعائية الدماغية. وعلى الرغم من الدراسات على الحيوان تنطبق نوعاً ما على الإنسان فإن المجلة الطبية البريطانية (Lancet) ذكرت أن شخصـاً كان يتناول البرسيم بكمية كبيرة وكان يعاني من ارتفاع الكولسـترول في الدم، فوجد أن معدل الكولسترول لديه قد تضاءل بشكل ملحوظ، وقد برهنت بعض الدراسـات إلى أن البرسـيم يقاوم المواد السرطانية في الأمعاء، وكشـفت دراسة أخرى نشرت في معهد السرطان القومي أن البرسيم يحاصر المسرطنات في القولون ويسرع طردها من الجسم.

يستعمل البرسيم كمهضم وكموسع للأوعية الدموية، كما يستعمل البرسيم في تخفيف ارتفاع سكر الدم، كما يستعمل كمدر جيد.

ويجب عدم تناول بذور البرسيم حيث إنها تسبب اضطراباً دموياً ويجب على الحوامل عدم استخدام البرسيم أثناء الحمل.

يؤخذ مقدار ملعقة صغيرة أو ملعقتين من أوراق البرسيم المجففة ثم توضع في فنجان كبير ويصـب الماء المغلي عليه، ثم يغطى ويترك المزيج ينقع مدة عشـرين دقيقة ثم يشرب على أن لا يشرب أكثر من ثلاثة فناجين في اليوم وذلك لمكافحة الكولسترول، ويجب عدم إعطاء البرسيم للأطفال دون سن الثانية.



البشام
Commiphora

البشــام شــجرة يصــل ارتفاعها إلى أربعة أمتــار، ثنائية المســكن، لها أوراق مركبة متبادلة ريشــية الشــكل ما بــين ٣-٥ وريقات، الأزهار حمراء اللون شــبه لاطئــة تتراوح ما بين زهــرة إلى ٥ زهرات، الثمرة نووية بيضــية الشــكل طرفها الأعلى حاد لاطئة تقريباً ومخططة بأربعة خطوط بيضاء طولية، توجد في الثمرة بذرة واحدة، يفرز الساق والأغصان عند قطعها سائلاً راتنجياً ذا رائحة منعشة. يعرف البشام باسم بيلسان وبيلسان مكة.

أمــا مــن الناحية العلميــة فيعــرف باســم Commiphona gileadensis وينتشــر نبات البشــام في جميع أنحاء جنوب الجزيرة العربية ويتركز في المملكة العربية الســعودية في جبال مكة والمدينة وسلســلة جبال الســروات، كما يوجد في أثيوبيا والسودان والجزء المستخدم من البشام جميع أجزاء النبات.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي البشــام علــى فلافونيدات وســتيرولات وتربينات ثلاثيــة وزيت طيار ومواد راتنجية ومواد صابونية وقواعد طيارة.

الاستعمالات:

يســتعمل البشــام أو ما يسمى بالبلسان أو البيلسان على نطاق واسع فكل جزء

من الشـجر له اسـتعمال خاص، وتعد شـجر البشام من الأشـجار التي يعتز بها أهالي المناطق التي تنمو فيها؛ فهي معهم أينما كانوا حيث يستخدمون أغصانها مسـواكاً ومن أفضـل المساويك بعد الآراك، بل إن بعضـهم يفضلها على الآراك، وتسـتعمل قشـور السـيقان الذي يسهل قشـره من النبات كمصـدر لمادة عطرية مسـكنة شـبيهة بالنعناع، وهذه المادة العطرية هي مادة راتنجية تعد أكثر أهمية من اللبان، كما أن أوراق البشـام لها اسـتعمالات شـعبية مهمة جداً، فهي تخلط مـع الحنـا لتعطي للحناء لوناً داكناً جميلاً، والأغصـان كانت ولا زالت تسـتعمل لتنظيـف الأسـنان، وتتميز بأليافها الناعمة التي لا يضـاهيها شـيء آخر، وتباع أغصان البشام جنباً إلى جنب مع مساويك الأراك.



تستخدم العصارة الراتنجية التي تجمع من السيقان والأغصان كأفضل مضاد حيوي لعلاج الجروح، وكان الصحابة في حروبهم يعتمدون في معالجة جرحاهم على عصارة البشام، حيث كانوا يجمعون العصارة ويجهزونها قبل أي حرب لاستعمالها كعلاج فعال للجروح، وقد ثبت علمياً أن هذه العصارة تحتوي على مواد قاتلة للبكتيريا.

تستخدم الجذيرات الصغيرة في قاعدة نبات البشام حيث تقلع ثم تقشر وتؤكل هذه القشور نظراً لشدة حلاوتها حيث تحتوي على كمية من السكر، كما أن الثمار عند نضجها تتحول إلى اللون الأحمر تؤكل ويتهافت عليها سكان المناطق التي يكثر بها هذا النبات، وهي ذات قدرة كبيرة على إطفاء العطش؛ ولذا يعتمد عليها الرعاة والمسافرون عندما لا يجدون الماء، فهي تعينهم كثيراً على تحمل العطش، كما أن هذه الثمار كانت تعد مصدراً من مصادر الغذاء حين يندر وجود مصادر غذائية أخرى.

تعد الأوراق علفاً جيداً للجمال حيث يؤدي إلى زيادة إدرار الحليب عند النياق، كما أن شرائح قشور النبات كانت تقطع على هيئة قطع صغيرة وتحفظ من أجل علاج الجروح، كما أنهم كانوا يعتمدون عليها في صباغة الملابس وخيوط الغزل حيث تعطي صبغة خضراء زاهية، وكانت لها قيمتها الاقتصادية في المناطق التي ينمو فيها النبات.

وكانت القشور تسحق ناعماً ثم تحشى بها الجروح العميقة جداً حيث تقوم على تطهير الجرح وشفائه بشكل سريع.

كما أن الأهالي كانوا يضعون كمية قليلة من القشور مع الشاي ليكسبه لوناً أحمر ورائحة زكية، كما أن كثيراً من الناس يصنعون شاياً من القشور بدلاً من الشاي المستورد ويفضلونه عليه.

وتعتبر عصارة البشام أو قشور نبات البشام المسحوق من أفضل الأدوية لعلاج الحكة الجلدية والتشققات والقروح والأكزيما والطفح الجلدي بشكل

عام وكذلك عضــات الكلاب والذئاب، كما يســتخدم مغلي الخشــب لغسل جسم الأم المتعســرة في الولادة وكذلك غسل جسمها وجســم مولودها بعد الولادة بهذا الماء، وتداوم النفساء على غسل جسمها دوماً منه حيث إن هذا الماء مطهر وقاتل لأنــواع البكتيريا، كما تســتعمل هذا الماء بعد كل عادة شــهرية من أجل التنظيف والتطهير التام، وقد أوصــوا باستخدام تبخيرة تحضــر بحرق الأجزاء الخشبية ثم استنشاقها لعلاج انسداد الأنف ولتسكين آلام العصب الوركي والدوار وتشوش النظر، وكذلك لعلاج اضــطرابات الرحم والعقم وكمادة مضــادة لسم الثعبان، وفي أماكن أخرى من منطقة الشــرق الأســوط تعد ثمار هذه الشــجرة دواءً جيداً لعلاج عســر الهضــم والأرياح المتكونــة في البطن، ولتســكين آلام الأمعاء والمعدة ولتخفيف حالات الســعال الشــديدة، كما تعد مادة فاتحة للشهية، وتؤخذ لإعادة الصــحة بعد الشفاء من أي مرض، وتؤكل المادة الراتنجية لعلاج حالات الرجفة والبرد، وينظر إلى جميع أجزاء الشــجرة على أنها تحتوي على مميزات وقدرات علاجية حقيقية.



البصل
Onion

البصــل من جنس الثوم نفســه (Allium) ولا يخلو منزل من وجود البصل فيه ولا تحلو كثير من الأكلات إلا بوجود البصل.

لقد عرف الفراعنة البصــل في مصــر وقدســوه وخلدوا اســمه في كتابات على جدران الأهرامات والمعابد وأوراق البردي، وكانوا يضــعونه في توابيت المرضــى مع الجثث المحنطة لاعتقادهم أنه يساعد الميت على التنفس عندما تعود إليه الحياة.

وذكــر أطباء الفراعنة البصــل في قوائــم الأغذية المقوية التــي كانت توزع على العمال الذين اشتغلوا في بناء الأهرامات، كما وصفوه مغذياً ومشهياً ومدراً للبول.

وقد قدسه أيضاً اليونانيون ووصفه أطباؤهم لعدة أمراض ونسجت الاعتقادات القديمة حوله خرافات كثيرة منها: أن القشور الرفيعة التي تحيط بالبصل تقدم تنبؤات رصدية عن الطقس؛ فإذا كانت عديدة ورقيقة وشفافة كان الشتاء قاسياً، ويــروي بعض مؤرخي القارة الأمريكية أن الهنود الحمر عرفوا البصــل وتداولوا استعماله وأطلقوا عليه اسم "شيكاغو" وسميت مدينة "شيكاغو" باسم البصل، ومعنى شيكاغو: القوة والعظمة.

وقد أشاد علماء الطب القديم بفوائد البصل، فقالوا: إن أكله نيئاً أو مطبوخاً ينفع من ضرر المياه الملوثة ويحمر الوجه ويدفع ضرر السموم ويقوي المعدة ويهيج الباه، ويلطف البلغم، ويفتح الســدد ويلين المعدة ويشــفي من داء الثعلبة (دلكاً)،

والمشوي منه صالح للسعال وخشونة الصدر، وينفع وجع الظهر والورك، وماؤه إذا اكتحل به مع العسل نفع من ضعف البصر والماء النازل في العين، وإذا قطر في الأذن نفع من ثقل السمع والطنين وسيلان القيح.

وذكر عنه داود الأنطاكي: "أنه يفتح السدد ويقوي الشهوية خصوصاً المطبوخ مع اللحم، ويذهب اليرقان، ويدر البول والحيض ويفتت الحصى".

وقال الرازي: "إذا خلل البصل قلت حرافته وقوى المعدة، والبصل المخلل فاتق الشهوة جداً".

وقال ابن البيطار: "البصل فائق لشهوة الطعام ملطف ومعطس، ملين للبطن، إذا طبخ كان أقدر إدراراً للبول، يزيد في الباه إن أكل البصل مسلوقاً بالماء، والجور المشوي والجبن المقلي تقطع رائحة البصل من الفم".

المحتويات الكيميائية:

يحتوي البصل على المادة نفسها التي يحتويها الثوم، وهي اللينز وكذلك متعددة السكاكر ومواد سكرية ومن أهمها السكروز وفلافونيدات وسيترودات صابونية ومواد معدنية من أهمها الكالسيوم والفوسفور والحديد والكبريت وفيتامين أ، ج ومركب الجلوكوزين التي تحدد نسبة السكر في الدم وهي تعادل الأنسولين في مفعوله.

الاستعمالات:

للبصل فوائد لا تحصى ومن أهمها ما أثبتته التجارب التي أجريت على البصل في كلية فكتوريا وجامعة نيوكاسل في بريطانيا التي تقول إن أكل البصل طازجاً أو مطهواً بالزيت أو السمن أو مشوياً يقلل من نسبة الإصابة بجلطة الدم، فقد أجريت التجارب الإكلينيكية على ٢٢ مريضاً تتراوح أعمارهم بين ١٩ و٧٨ سنة، وكان يقدم لهم مع طعام الإفطار ٦٠ جراماً من البصل بصور مختلفة، وكانت النتيجة حصولهم على مناعة ضد الإصابة بالجلطات، وكانوا يجرون

باستمرار تحاليل على عينات من دماء المرضى وقد تبين أن العامل الموجود في تركيب البصل والذي يمنع الجلطة ويقلل من نسبة الإصابة بها لا يتأثر بالحرارة ولا يذوب في الماء.

ولقد أثبتت بعض الدراسات أنه يمكن استخدامه في تطهير الفم حيث إن مضغ البصل أو الثوم مدة ٣ دقائق تعد كافية لقتل جميع الجراثيم الموجودة بالفم، وقد ثبت أيضاً أن استنشاق بخار البصل أو أكله يؤدي إلى نفاذ الزيت الطيار الكبريتي الموجود فيه إلى دم الإنسان مما يؤدي إلى إبادة الجراثيم المسببة للأمراض، وبذلك يمكن استخدام البصل في علاج أمراض الجهاز التنفسي الناتجة من الإصابة بالجراثيم مثل التهاب الأنف الحاد وكذلك التهابات الحلق والقصبة الهوائية والشعب الهوائية مثل: النزلات الشعبية.

كما أن الدراسات أثبتت أن البصل يمنع التجلط في شرايين القلب؛ ولذلك فإنه يعتبر من الأدوية الوقائية المهمة للمحافظة على سلامة القلب ومنع حدوث الأزمات والذبحة الصدرية، ولعل هذا يكشف لنا سر قلة حدوث إصابة الفلاحين المصريين بالذبحات الصدرية نتيجة تناولهم البصل بكميات كبيرة في طعامهم وبصورة يومية.

وكذلك أثبتت الدراسات العلمية أن البصل يخفف السكر لدى مرضى السكري، فقد وجد أن البصل يحتوي على مادة الجلوكوزين، وهي مادة شبيهة بهرمون الأنسولين، ولها مفعول مماثل أو قريب من مفعول الأنسولين حيث تساعد على تخفيف نسبة السكر في الدم.

كما أثبتت الدراسات أن البصل يستعمل في علاج نوبات الربو حيث يستعمل عصير البصل بمقدار ملعقة صغيرة ممزوجة مع ملعقة من العسل كل ثلاث ساعات، حيث إن للبصل قدرة فائقة على طرد البلغم الذي يسبب ضيق الشعب الهوائية مما ينتج عنه الصعوبة في التنفس وحدوث أزمات الربو.

أما فيما يتعلق بالسرطان فقد حقن الطبيب الفرنسي جورج لاكوفسكي بمصل البصل كثيراً من المرضى لا سيما مرضى السرطان فحصل على نتائج طيبة، ويمكن عمل حقنة شرجية تعمل من عصير البصل المستخرج بالضغط لتحقيق ذلك.

وأثبتت التجارب أيضاً نجاح البصل في علاج الزكام والإنفلونزا وذلك بعمل شراب من البصل حيث تقطع البصلة إلى حلقات وتوضع في طبق ثم يضاف إليها السكر وتترك مدة ٢٤ ساعة حتى يتم الترشيح؛ ثم يؤخذ من ٢ إلى ٥ ملاعق من هذا الرشاحة يومياً.

لقد وافق دستور الأدوية الألماني رسمياً على استخدام البصل لعلاج نقص الشهية وتصلب الشرايين ولعلاج مشاكل سوء الهضم. ولعلاج الحمى والبرد ولعلاج الحكة والتهاب الشعب الهوائية ولعلاج ضغط الدم المرتفع ولعلاج الالتهابات الجرثومية والتهابات الفم والحنجرة.



والبصل والثوم على حد سواء وبالأخص أوراقهما تسرع في نضج الدمامل والداحوس الذي يتكون في

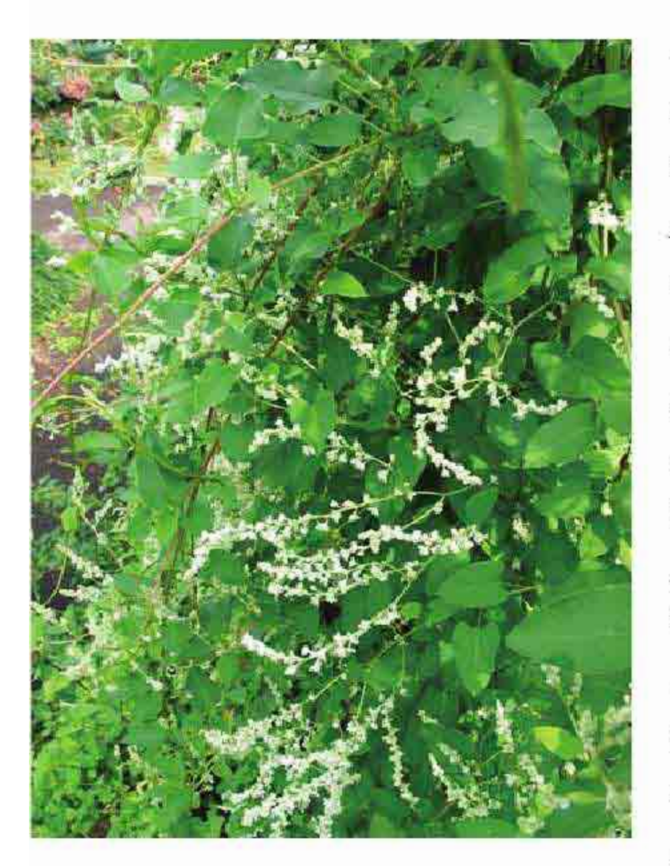
أصـــابع اليد قرب الأظافــر، وكذلك الجدجد الذي يتكـون في مقلة العين؛ وذلك بدق الأوراق الطازجة ووضـعها على مكان الإصــابة، أما الثوم فيمكن مسح مائه الذي يخرج من أحد الأفصاص على جدجد العين فيشفي بسرعة.

ويجب حفظ البصل والثوم في مكان جاف وحسن التهوية ويبعد عن الرطوبة، ويستخدم من البصل متوسط الحجم؛ فهو الأفضل، ولا يصح الاحتفاظ بالبصلة أو الثوم المقشر أو المفروم لأنها تتأكسد بالهواء وتصبح سامة.

وللتخلص من إســالة الدمع عند تقشير البصل فيمكن تقشيرها والماء يصب عليها من الحنفية حيث إن الماء يمنع كبريتات الأليل من إثارة الدموع، وللتخلص من رائحة البصــل التي تلتصق باليدين تغســل اليد بماء فاتر فيه كمية من الملح أو ملعقة من الأمونيا، وللتخلص من رائحة البصــل يتناول الشخص حبات غضة من الفول أو حبات من البن أو الكمون أو اليانســون أو الهيل أو عروق البقدونس أو تفاحة.



البطباط
Knotgrass



يعـرف بالبطبـاط المزهـر، وهـو نبـات ليست له إلا ساق واحدة أي غـير متفـرع، وهـو منتصـب وكثير العقد، وهـو نبات معمر يصـل ارتفاعـه إلى حـوالي متر، الأوراق قليلة على السـاق، والقاعدية من الأوراق ذات لون أخضر قاتم جـرداء من الجهة السـفلية وخضـراء مزرقـة مـن الجهـة العلويـة، وهـي كبـيرة ومتطاولـة، والحـواف قاسـية والأوراق العلوية مغمدة للساق. الأزهار وردية اللون تنتظم في سنبلة عند نهاية السـاق، كثيفة الزهور. الجذمور لحمي عميق أسمر من الخارج وأحمر من الداخل. يعرف النبات علمياً باسم Polygonum multiforum.

الجزء المستخدم من النبات: الجذور.

الموطن الأصلي للنبات: موطن النبات الأصلي الصين حيث يزرع في كل أنحاء الصين.

المحتويات الكيميائية للجذر:

يحتوي الجذر على حمض الكريزوفانيك وعلى مواد انثراكينونية (جلوكوزيدات) وأهم مركباتها ايمودين وريثين وأيضاً يحتوي على ليستين.

يوجد أنواع من البطباط وهي: Polygonum bistorta وهو أحد أقوى الأعشاب القابضة قاطبة. والنوع الثاني هو P. aviculare ويستخدم هذان النوعان على نطاق واسع في طب الأعشاب الأوروبي، وليس لهذين النوعين الخصائص المميزة للبطباط المزهر. كما يوجد نوع ثالث يعرف باسم P. cuspidatum ويستخدم في الصين لعلاج سن الإياس (انقطاع الطمث).

الطب القديم والبطباط المزهر:

يعد البطباط المزهر من النباتات المستخدمة في التراث الصيني من مدة طويلة إذ هو من أقدم الأعشاب المقوية الصينية، حيث يستخدم بجانب ذلك بخفض مستويات الكوليسترول في الدم.

أما أطباء العرب فقد قال ابن سينا في قانونه: "نافع جداً لأورام القروح، ويدمل الجراحات الطرية جداً، وعصارته تقتل دود الأذن وتجفف قروحها، وماؤه ينفع من نفث الدم، يمنع نزف الدم من الرحم ويشفي قروح الأمعاء".

ويقول ابن البيطار في جامعه: "البطباط المزهر نافع لمن يجد في فم المعدة التهاباً إذا وضع عليه وهو بارد من خارج، ينفع من الورم المعروف بالحمرة ومن الأورام الحارة الحادثة عن الدم لأنه يمنع ويردع المواد المنصبة، من أنفع الأشياء للأورام المعروفة بالحمرة إذا كانت تنتشر من مكان إلى آخر، وينفع نفعاً بيناً للقروح المتورمة ورماً حاراً، يدمل الجراحات الطرية، إذا شرب ماؤه وافق نفث الدم من الصدر والإسهال. إذا شرب بالشراب نفع من نهش الهوام ذات السموم،

إذا شرب قبل الحمى بساعة نفع من الحميات ذوات الأدوار، وإذا احتملته قطع سيلان الرطوبات المزمنة من الرحم وغيره، وإذا قطر في الأذن نفع أوجاعها وسيلان المدة منها".

أما داود الأنطاكي فيقول:

"يقوي البطباط المعدة ويذهب بالحميات إذا أخذ قبلها شرباً وطلاءً، ينفع الصمم ويخرج الديدان قطوراً يجفف البله من المعدة وغيرها، ويقطع نفث الدم مطلقاً والخفقان والحصى شرباً"، أما العالم ديسقوريدس فيقول: "إن البطباط المزهر يدر البول ويعالج صاحب الحصر".

أما الصينيون فقد استعملوه سنة ٧١٣ بعد الميلاد حيث أصبح دون شك واحداً من أهم الأعشاب الصينية وأوسعها استعمالاً، ويتناوله الملايين بانتظام من أجل خصائصه المقوية والمجددة للشباب ولزيادة الخصوبة عند الرجال والنساء على حد سواء. يستخدم البطباط المزهر مقوياً للكبد والكلى ويعد من أهم الأعشاب استخداماً، وبعمله كمقو للكبد والكلى فإنه يساعد أيضاً على تنقية الدم ويمكن الطاقة الحيوية من الدوران في الجسم.

الطب الحديث والبطباط المزهر:

لقد بينت التجارب التي أجريت على حيوانات التجارب في الصين أن البطباط المزهر يخفض مستويات الكوليسترول المرتفعة في الدم. كما بينت تجربة سريرية أن أكثر من ٨٠٪ من المرضى المصابين بارتفاع الكوليسترول في الدم تحسنوا عند تناوله. كما كشفت الأبحاث الصينية أيضاً أن البطباط المزهر يساعد في زيادة مستويات السكر في الدم. وبينت التجارب أيضاً في الصين أن البطباط المزهر ذو قدرة على التصدي لعصيات الدرن (السل) ويعتقدون أنه قد يساعد في علاج الملاريا. كما يمكن إعطاء البطباط كمقو للأعصاب والدم حيث يعطى للأشخاص

الذيـن يعانـون من أعراض الدوخة Dizziness والضـعف والخور وتشـوش في الرؤية التي تدل على أعصاب غير فعالة وقصور الدم.

كما يوصف البطباط المزهر في الصين للأشخاص الذين تبدو عليهم أمارات الشـيخوخة Ageing قبـل الأوان بما في ذلك ابيضـاض الشـعر، ويوصـي هذا الاستخدام بأن العشـبة تدعم الجسم وتساعد في عمله بطريقة صحية متوازنة. كما أن نبات البطباط يسـتعمل حالياً في الصـين لعلاج الملاريا المزمنة ويصفها عادة الاطباء مع جذور الجنسنج وحشيشـة المـلاك الصـينية واليوسفي.



كما أثبتت الدراسات الألمانية فائـدة جـذر البطبـاط المزهـر لعـلاج الكحـة والتهاب الشـعب الهوائيـة وكذلـك التهابات الفم والحنجرة، وقد صرح باستعمال البطبـاط للأمراض المذكـورة في الدسـتور الدوائـي العشـبي الألماني.

الجرعات المحددة من جذر نبات البطباط المزهر هي ١,٥ جرام حيث تعادل ملء ملعقة صغيرة، تنقع عادة في ملء كوب ماء بارد وتترك لتنقع مدة ٢٠ دقيقة ثم تصفى وتشرب بمعدل ثلاثة أكواب في اليوم.

محاذير استعمال البطباط المزهر:

ليس هناك أي محاذير من اسـتعماله اياً كان الاسـتعمال في حدود الجرعات المنصوص عليها.



البنفسج
Viola



البنفســج نبات عشبي معمّر شــبه زاحف لا يزيد طوله عن ٢٠سم، والبنفسج أنواع وســنتحدث عن النوع المعروف بالبنفســج العطر الذي يعرف علمياً باســم Viola odorata مــن الفصــيلة البنفســجية. يعــد البنفســج من زهــور الزينة المشــهورة، ويــزرع عــادةً للزينة ولاستنشــاق رائحتــه الذكية ولاســتخراج عطره الثمــين، وللاســتفادة طبياً مــن زهوره وزيتها. وكلمة البنفســج جــاءت من كلمة "بنفشة" الفارسية.

لقد نسج عن البنفسج أقاويل وأساطير عديدة، من ذلك أن الفلكيين يقولون: إن زهر البنفســج خاضع لكوكب الزهرة، وإن قوة ســر البنفسج تبلغ أشدها يوم الجمعة، ولذلك -والكلام لهم- يحسن حمل الزهرة في ذلك اليوم.

لقد عرف العرب البنفســج وتغنوا به شــعراً ونثراً، فمن الشعر الأبيات التالية لأبي القاسم بن هذيل الأندلسي، وقيل هي لابن المعتز:

بنفسجٌ جُمعت أوراقهُ فحكت
كُحلاً تشرّب دمعاً يوم تشتيتِ

أو لازورديَّةٌ أوفت بزرقتها
وسط الرياضِ على زُرقِ اليواقيتِ

كأنهُ وضعاف القضب تحملهُ
أوائل النارِ في أطرافِ كبريتِ

ومن النثر المقطع التالي من رسالة لأبي عطاء بن يوسف السندي يصف طاقة البنفسج:

سماوية اللباس مسكيّة الأنفاس، واضعة رأسها على ركبتها كعاشقٍ مهجور، ينطوي على قلبٍ مسجور، كبقايا النقش في بنان الكاعب، أو النفس في أصابع الكاتب، أو الكحل في ألحاظ الملاح المراض الصحاح، الفاترات الفاتنات، المحييات القاتلات. لازورديَّةً أوفت زرقتها على زرقة اليواقيت، كأوائل النار في أطراف كبريت، أو كأثر القرص في خدود العذارى، أو عذار خلقت في العذارا.

وقد استعمل البنفسج منذ العصور القديمة للغايات الطبيّة، ويروي العالم اليوناني هوميروس كيف كان سكان أثينا يستعملون البنفسج للوقاية من الصداع والدوار، حيث كان يستعمل لتهدئة الأعصاب، والغضب، فيما ينصح العالم (بكينوس) بتقليد إكليل من البنفسج على رقبة من يشعر بالصداع والدوار.



لقد كان البنفسج يستعمل في الماضي لتحضير جرعات الحب؛ ولهذا سمي

بالإنجليزية Heartsease وقد استعمل الصينيون البنفسج مع بعض الأعشاب الأُخرى لعلاج الأكزيما لدى الأطفال، وذلك في إحدى مستشفيات لندن.

وقال عنه ابن سينا: "إنه يولد دماً معتدلاً، ويسكّن الأورام الحارة ضماداً مع دقيق الشعير، وكذلك ورقه، ودهن البنفسج طلاء جيّد للجرب، وهو يسكّن الصداع شمّاً وطلاء، وينفع من الرمد الحار والسعال، ويلين الصدر خصوصاً مع السكّر، وشرابه نافع من ذات الجنب والرئة والتهاب المعدة ووجع الكلى، ويلين الطبيعة برفق".

وفي رأي ابن البيطار أن البنفسج يبرّد التهاب المعدة، والأورام الحارة في العين، ونتوء المقعدة، وينفع من السعال وينوم نوماً معتدلاً، ويسهل المرة الصفراء المتيبسة في المعدة، والبنفسج الرطب إذا ضمد به الرأس والجبين سكن الصداع والحرارة، وشربه مع السكّر يسهل المعدة.

وفي رأي ابن جزله: أنه يسهل الصفراء شرباً وشماً، وشربه يصد الزكام البارد. وذكروا (شرب البنفسج بالسكّر) وفائدته لتليين المعدة، وطريقة صنعه أن يغلى البنفسج مع الماء ثم يوضع البنفسج ويضاف غيره، وهكذا إلى خمس أو سبع دفعات ثم يُصفى ويضاف السكّر.

وروى ابن أبي حاتم وغيره عن الإمام الشافعي صاحب المذهب أنه قال: "لم أرى للوباء أنفع من البنفسج يُدهن به ويُشرب".

المحتويات الكيميائية للبنفسج:

يحتوي البنفسج على (جلوكوزيدات فينوليه) ومن أهمها مُركّب (الجولثيرين Gaultherin) ومواد صابونينية ومن أهمها (الفايولين Violin) كما يحتوي على (فلافونيدات) و(قلويدات) وأهمها (أودوراتين Odoratine) كما يحتوي على مواد هلامية وزيت طيّار.

البنفسج في الطب الحديث:

يستعمل البنفسج في الطب الحديث، حيث يوصف زهر البنفسج شراباً كالشاي بتسعة عشر جراماً في لتر ماء ويستعمل ضد السعال والرشح. كما تمزج الأزهار مع السكّر وتجفف لاستعماله في علاج الإمساك والسعال. وتستعمل جذور البنفسج لمكافحة الإمساك، كما يصنع من أزهار البنفسج شراباً مقوياً ومدراً خفيفاً للبول. ويستعمل مغلي البنفسج ضد الزحار (الدسنتاريا) وانحباس البول ومنقوع الأزهار يفيد كمنق للدم وملين ومعرق. يحضّر من جذوره شراب يستعمل كمقيء عند التسمم بالأغذية. وتجفف عادةً الأزهار ويعمل منها منقوعة لتهدئة الأعصاب، وفي حالات الصرع. كما يستخدم زيت البنفسج كمطهّر وقاتل لبعض أنواع البكتيريا ومضاد للالتهابات.

وهناك استعمالات خارجية للبنفسج وهي:

تغسل مؤخرة الرأس بمستحلب أوراق البنفسج البارد لعلاج الصداع، ويستعمل المستحلب فاتراً لغسل أجفان العيون المصابة بالرمد، وساخناً للحمامات القديمة لمعالجة الأرق. تستعمل أوراق البنفسج الغضة المهروسة بالتلبيخ لتسكين الآلام في السرطانات الظاهرة كسرطان الثدي، وأما الداخلية منها كسرطان الشرج أو الرحم فتسكّن آلامها بالدش المهبلي والحُقن الشرجيّة؛ كما تسكّن آلام سرطان اللسان بالمضمضة بالمستحلب أو المغلي.

لرائحة البنفسج تأثير مُهيّج للغريزة الجنسية، ولوحظ في أحد المعامل الأمريكية أن إنتاج العمال من الشبّان قد خف وأعصابهم توترت، وتبين بالبحث أن سببه تعطر العاملات في المعمل نفسه بعطر البنفسج، ولما منعن منه عادت الحالة في المعمل إلى سابق عهدها. وزيت البنفسج يعتبر من أغلى الزيوت العطرية، حيث وجد أن ١٥ طناً من البنفسج تعطي رطلاً واحداً من الزيت. ولما كان العطر البنفسجي الحقيقي نادراً ومرتفع الثمن جداً، فقد استبدل بالمستحضرات الصناعية التي تؤخذ من (الآيونين) وهي مادة كيميائية لها رائحة البنفسج، ولما كانت رائحتها نفاذة جداً فإنها تستعمل لصنع عطر البنفسج على مدى واسع وبتكلفة بسيطة.

أنواع البنفسج:

هناك حوالي ٢٠٠ نوع من البنفسج، ولكن توجد ثلاثة أنواع يستخدم زيتها العطري، وتستخدم كبديل للبنفسج العطر من الناحية الطبية وهي:

١. البنفسج المثلث الألوان المعروف علمياً باسم Viola tricolar.

٢. البنفسج الأصفر والمعروف علمياً باسم Viola carira.

٣. البنفسج الصيني والمعروف علمياً باسم Viola yedoersis.

بعض المحاذير للبنفسج:

- إذا استخدم البنفسج باعتدال وحسب الإرشادات فلا توجد هناك أي أضرار.

- استخدام جرعات كبيرة من البتفسج بأنواعه يسبب الغثيان والقيُّؤ نظراً لاحتوائها على مواد صابونينية.



البوكو
Buchu

نبات شـجيري يصـل ارتفاعه إلى حوالي مترين ليس له سيقان كبيرة، وإنما تتكون من أغصان مغطاة بأوراق كثيفة جلدية القوام منقطة بغدد زيتية واضحة، لها أزهار حمراء أرجوانية. يعرف النبات علمياً باسـم Barsoma Betulia من الفصيلة السذابية.

الموطن الأصـلي لنبات البوكو جنوب إفريقيا حيث تزرع على نطاق واسع على سـفوح التـلال، كما زرعت حالياً في بعض المناطق بأمريـكا الجنوبية. والنبات لا يـزرع مـن البذور وإنما تـزرع عن طريق الفسـائل حيث تزرع الفسـائل في نهاية الصيف، ويتطلب النبات مناخاً مشمساً.

الجزء المسـتخدم من النبات أوراقه فقط والتي تجنى عندما يزهر النبات في فصل الصيف.

المحتويات الكيميائية:

تحتـوي الأوراق علـى زيت طيار بنسـبة ما بـين ١,٥ – ٢,٥٪، وأهم مركبات الزيت بوليجـون Pulegone ومنثون Menthone ودايوزفينول Diosphenol ومركبـات كبريتية وفلافونيدات، وأهم مركباتهـا دايوزمين Diosmon وروتين Rutin بالإضافة إلى مواد هلامية.

توجد أنواع أخرى من هذا النبات تحتوي على المركبات الكيميائية نفسها ولها التأثير الدوائي نفسه وهي Barsoma crenulata .Barosma serratifolia.



الاستعمالات:

تعد أوراق البوكو علاجاً مشهوراً في جنوب أفريقيا وتستخدم على نطاق واسع حيث تستخدم كمنبه ومدر للبول وتقوم بإخراج حصوات الكلى، كما استخدم لحل مشاكل الهضم، وقد حظيت أوراق البوكو بمنزلة كبيرة في الطب الغربي حيث استخدموها كمدر بولي ومطهر للمجاري البولية، واستخدمها أطباؤهم بوجه خاص لعلاج التهاب المثانة وغيره من مشاكل المجاري البولية، وأوراق البوكو ذات طعم ورائحة مميزة، ونظراً لاحتواء الأوراق على زيت طيار فإنها تستخدم

كطاردة للأرياح وتفريج النفخة في البطن، وقد استوردت بريطانيا نبات البوكو لأول مرة سنة ١٧٩٠م وأصبحت دواء رسمياً في سنة ١٨٢١م حيث أدرجت في دستور الأدوية البريطاني كأحد الأدوية الفعالة في علاج المثانة والتهابات الإحليل والتهابات الكلى ونزلة المثانة.

إن الاستعمالات لأوراق نبات البوكو في الوقت الحاضر هي الاستعمالات لنفس الأمراض البولية التي كانت تستخدم في الماضي، وقد ثبتت فعاليتها في علاج التهاب المثانة الحاد وخاصة إذا مزجت مع بعض النباتات الأخرى مثل شعر الذرة والعرعر الشائع، وإذا أخذ هذا العلاج بانتظام فإنه يقضي على المرض دون عودة.

وقد ثبت أن نقيع البوكو أو صبغة الأوراق جيدة لعلاج التهاب الإحليل وبالأخص عندما يكون له علاقة بمشكلة المبيضات Candida مثل السلاق المهبلي Vaginal trhush وتعد أوراق البوكو منبهة للرحم وعليه يجب عدم استخدامها من قبل النساء الحوامل.

الجرعات اليومية تتراوح ما بين ١ إلى ٢ جرام من الخلاصة السائلة بمعدل ثلاث مرات في اليوم، ويمكن القول إن جراماً واحداً على ملء كوب ماء مغلي هي الجرعة المفضلة بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

كما أن أوراق البوكو تستخدم على هيئة قطرات في المعالجة المثلية Homeopathic dose حيث يستخدم ٥ قطرات أو قرص واحد أو ١٠ محببات كل ٣٠ إلى ٦٠ دقيقة، وهذا في الحالات الحادة، أما في الحالات المزمنة فيؤخذ ما بين مرة واحدة إلى ثلاث مرات في اليوم، ويجب ملاحظة بقاء أوراق البوكو أو مستحضراتها بعيداً عن الضوء وعن الرطوبة وفي درجة برودة لا تزيد عن ٢٠ درجة، وفي وعاء محكم الغلق.

تعد أوراق البوكو من الأدوية العشبية المسجلة في دستور الأدوية العشبية البريطاني ١٩٩٦م.



البيلسان
Elder

البيلسان هو شـجرة كبيرة تسقط أوراقها في فصل الشتاء، مع عروق مقوسة ولحاء رمادي إلى بني ومضـلع بعمق ولب السـاق والعروق بيضـاء الأوراق مركبة متقابلة، وتحتوي كل ورقة على خمس أو سبع وريقات بيضوية إلى رمحية ومسننة الأطراف، الأزهار صـغيرة بيضاء اللون إلى مصفرة عطرة، وتوجد الأزهار على قمم الأغصان في مجاميع على شكل مظلة، الثمار عبارة عن عنبات سوداء كروية صغيرة لامعة محمولة أو مصفوفة على فروع حمراء ويحبها الأطفال كثيراً.

يعرف النبات بعدة أسـماء مثل: البيلسان الأسـود والخمان الكبير والخابور، ويعرف علمياً باسم Sambucus nigra.

الجزء المسـتعمل من النبات الأوراق والأزهار والثمار، الموطن الأصلي للنبات أوروبا ويزدهر نموه في الغابات والأراضـي البور، ويوجد حالياً في معظم البلدان المعتدلة، وغالباً ما يزرع حيث ينبت من الفسائل.

المحتويات الكيميائية:

تحتـوي الأوراق علـى جلوكوزيدات سـيا نوجينيـة، أما الأزهـار فتحتوي على فلافونيدات، وأهم مركب فيها مركب الروتين وكذلك حمض الفينوليك وتربينات ثلاثية وسـيترولات وزيت طيار وحمض العفص. أما الثمار العنبية فتحتوي على فلافونيدات وأنثوسيانينات وفيتامين أ، ج.

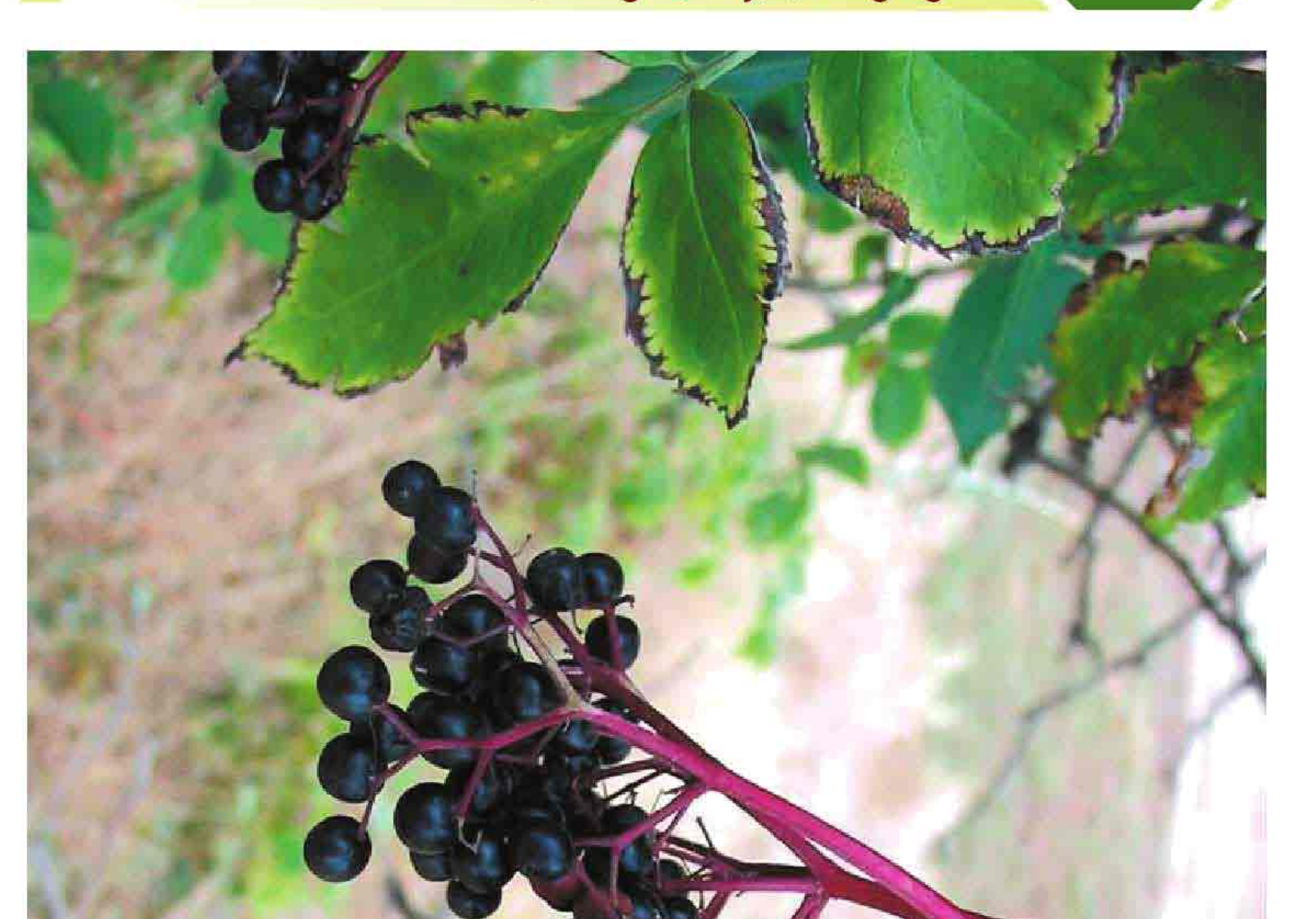
الاستعمالات:

عرف البيلسان قديماً بأنه خزانة الأدوية الطبيعية، وقد اعتبرت النبتة على أنها طبية وفي الوقت نفسه تجميلية، حيث تشتهر بجمالها، وقد استخدمت جميع أجزاء الشجرة في وقت من الأوقات، وقد كان الفراعنة يشربون مغلي الأزهار والقشور والأوراق لعلاج حالات الحمى وكذلك على هيئة كمادات لتسكين الآلام والأوجاع، وعلى شكل قطرة للعين ضد الإصابة بالمياه البيضاء ولتحسين حالات الإبصار وزيادة حدته.

وقد قال عنه أبو بكر الرازي: "ينفع من احتباس البول وذلك عن طريق حقن الإحليل بزيت البيلسان لإدرار البول". وقال ابن سينا: "البيلسان شجرة مصرية لجلو الغشاوة دهاناً، أما عوده وحبه فينفعان من الربو وضيق التنفس ووجع الرئة، ينفع حبه من ذات الرئة الباردة، وينفع الهضم وينقي المعدة ويقوي الكبد ويدر البول وينفع المفاصل ويقاوم السموم". وقال ابن البيطار: "البيلسان نافع للأحشاء المريضة وعرق النسا والرئة وضيق التنفس وضيق الهضم وهو ينقي المعدة ويقوي الكبد". والبيلسان معتدل نافع من سائر الأمراض كالصداع والربو والسعال وضعف المعدة والكبد.

أما حديثاً فقد أثبتت الأبحاث أن أزهار البيلسان تخفض الالتهابات، ويستخدم البيلسان ضد الزكام والسعال، وتعد الأزهار مثالية لعلاج الزكام والإنفلونزا، كما أن المغلي له تأثير مرخ للجسم ومخفض للحمى، كما أن الأزهار تقوي البطانات المخاطية للأنف والحلق فتزيد مقاومتها للعدوى البكتيرية، وتوصف الأزهار للنزلة ولعدوى الأذن. وتستعمل الأوراق والقشور لعلاج السعال وتعفن الأمعاء والحمى وذلك بأخذ ملء ملعقة من أزهار النبات والقشور وإضافتها إلى ملء كوب ماء مغلي وتركه مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.





كما يستخدم البيلسان لحالات الاستسقاء والروماتيزم حيث تستعمل عصارة الأوراق الطازجة ومغلي منقوع الأزهار بمعدل ملء ملعقة من الأزهار مع ملء كوب ماء مغلي ثلاث مرات في اليوم، أو عصير الأوراق الطازجة بمعدل ملء ملعقة من عصير الأوراق ثلاث مرات في اليوم.

كما يستعمل البيلسان لعلاج حالات عسر البول، حيث تستخدم الأوراق أو القشور كمشروب مدر للبول ومطهر للأمعاء كما يساعد على إفراز العرق.

والبيلسان يستعمل خارجياً لعلاج القروح الجلدية والتهابات البشرة، حيث تستخدم الأزهار المجففة لعمل محلول يستعمل على هيئة غسول، كما تستخدم المادة الراتنجية (الصمغية) المستخرجة من سيقان النبات كمادة مطهرة للجروح، أما زيت البيلسان فيستخدم كدهان للتدليك الموضعي على الأماكن الملتهبة.

أما الثمار فتستخدم على هيئة منقوع لعلاج الرشوحات ولتخفيف الوزن وبعض الاضطرابات العصبية مثل الأرق والصداع النصفي (الشقيقة)، كما يستعمل عصير الثمار الناضجة لعلاج الروماتيزم المزمن والآلام العصبية، ولتحضير شراب ثمار النبات يؤخذ حوالي سبعة عناقيد وتوضع في سبعة لترات من ماء ثم يضاف لها ثلاث ليمونات مقطعة ويترك المزيج مدة ٢٤ ساعة، ثم يصفى وبعدها يضاف له كيلوجرام سكر ويحرك المزيج، ثم يترك ثانية مدة ٢٤ ساعة أخرى وعندها يصبح الشراب جاهزاً للاستعمال.



التمر
Date palm

هو ثمر النخل، يُعرف علمياً باسم Phoenix dactylifera وهي شجرة معمرة دائمة الخضــرة ذات ساق أسـطوانية غير متفرعة تغطى بقواعد الأوراق. الأوراق كبيرة ريشية تتجه فيها وريقاتها ناحية قمة الورقة. يصل طول الورقة ما بين ٣ إلى ٦ أمتار، فيما يصل ارتفاع الشجرة إلى ٣٠ متراً. والنخل ثنائي المسكن أي يوجد نخل ذكر وآخر أنثى، وثمرة النخل بيضاوية إلى مدورة ذت ألوان متعددة. وتنمو من النخلة نبتات صغيرة تسمى فسائل قرب أسفل الجذع، ويمكنها أن تتطور إلى شجيرات ثم نقلها إلى مكان آخر وتصبح فيما بعد شجرة تشبه النخلة الأم في نوع ثمرها. تنتج الأشـجار الذكرية من النخل حبوب اللقاح، أما الأشـجار الأنثوية فهي التي تعطي التمر. تمرُّ ثمرة التمر بخمسة أطوار رئيسة بعد عملية التلقيح والإخصاب وهي:

الطـور الأول: طـور الحبابوك، ويبـدأ هذا الطور بعـد التلقيح مباشـرة ويسـتغرق من ٤-٥ أسـابيع وتكون الثمرة صـغيرة مدورة الشكل ولونها قشطي مع خطوط أفقية خضراء.

والطور الثاني: طور الكمرى وتكون الثمرة في هذا الطور بيضـاوية الشـكل، ولونها أخضر وطعمها مر.



والطـور الثالـث: طور الخلال أو البسـر وفي هذا الطور تبلـغ الثمرة حجمها وشـكلها النهائي وقد اصـفر لونها أو أصـبح مشـوباً بالحمرة. وطعم الخلال أو البسر قابض مع شيء من الحلاوة. وتستمر هذه المدة من ٣- ٥ أسابيع.

والطور الرابع: هو طور الرطب، ويطلق هذا الاسـم عندما يصـبح النصف المدبب البعيد عن نقطة الارتكاز (قمة الثمرة) لحمياً أما النصف الآخر المرتكز على الشـمراخ فإنه يبقى كما كان في مرحلة الخلال. وكثير من التمور تسـتهلك في هذه المرحلة مثل: البرحي والسـكري وأم الخشـب والغـر والطيار. وتبدأ هذه المرحلة بعد أسبوعين إلى أربعة أسابيع من نهاية طور الخلال.

وأخيراً الطور الخامس: وهو طور التمر، وهو آخر طور من أطوار نضج ثمار النخيل وذلك بعد أن ينضـج النصـف الثاني من الرطـب. ويوجد عدد كبير من أصناف التمر في المملكة العربية السعودية وهي: أبا سويد، وأبو حلاء، والشرقية، والصـور، والعنـبرة، وأم الحمام، وأم الخشـب، وأم رحيم، وأم كبـار، وبرحي، وبرني، وبريم، وبكيري، وبياض، وتناجيب، وجسـب، وحاوي، وحاتمي، وحقاقي، وحسـينية، وخضـيرية، وحقـي، وحلـوة، وحلية ورسـي، وحمراء، وحمـر عقيق، وخشـرم، وخصـاب، وخضـري، وخلاص، وخنيـزي، ودخيني، ودقـل، وذادي، وربيعي، ورخيمي، ورزيز، وروثان، وسري، وسويسري، وسكري، وسكرية، وسلج، وشبيبي، وشكل، وشقري، وشلبي، وشهل، وشيشي، وصبيحة، وصفاري، وصفراء، وصـفري، وصـقعي، وعوينات، وعجوة، وعـز، وفنخاء، وقطار، وكسـبة، وكبان، ولاصـمية، ولونة مسـاعد، والمتلين، والمشوك، والمجناز، والمسـكاني، والمسبحية، والمقفـزي، والمكتومي، ومنيفي، ونبوت سـيف، ونبت زامل، ونبت سـلطان، ونبت قرين، وهلال، ووصيلي وونانة.

ينمو التمر على شـكل عناقيد تسمى عراجين ويمكن أن يحتوي عرجون واحد لبعضـ أنواع التمر الناضـجة ما بـين ٦٠٠ إلى ١٧٠٠ تمرة وقـت القطف، وتنتج النخلـة سـنوياً ما لا يقل عـن ٤٥ كيلوجراماً مـن التمر؛ وذلك طيلـة حوالي ٦٠ سنة.

الموطن الأصلي للنخل:

الموطن الأصلي للنخيل الجزيرة العربية وشمال المغرب العربي ويزدهر في البلدان ذات الجو الحار الجاف صيفاً، وأفضل أنواع التربة لزراعته هي التربة الطينية الغنية بالمواد العضوية. الأجزاء المستعملة من نخيل التمر: جميع الأجزاء دون استثناء.

المحتويات الكيمائية في نخيل التمر:

١- الثمار: تحتوي ثمار التمر على سكروز، وسكريات مختزلة مثل: الجلوكوز والفركتوز، بروتينات، دهون وفيتامينات أ، ب١، ب٢ وبيوتين وحمض الفوليك والنياسين وحمض الأسكوربيك، ومعادن مثل: البوتاسيوم والفوسفور والكالسيوم، والكبريت، والصوديوم، والكلور، والمغنسيوم وكميات قليلة من الحديد، والمنجنيز، والنحاس، والزنك والكوبلت، والفلور، وتحتوي أيضاً على حامض ٣، affeylshikimic وهو حمض فينولي.

٢- ساق النخل: يحتوي الساق على عدد كبير من المركبات الكيمائية منها: لوبيول (Lupeol) ولايبايل (Lypyl)، وستجماستيرول (Stigmasterol) وبيتاسيتوستيرول (B-Sitosterol) واستريت (asetrite).

٣- حبوب اللقاح: تحتوي على الكولسترول الذي يعد المولد لكل الهرمونات الأسترويدية في الحيوانات كما تحتوي على الهرمون المعروف بالأسترون.

٤- البذور: تحتوي البذور على هرمون الأسترون ومواد دهنية بنسبة كبيرة ومواد معدنية مثل البوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور.

٥- الكفري: يحتوي الكفري على زيت طيار ومواد هلامية ومواد عفصية ومواد صابونية وفلافوندات وسيترولات وتربينات ثلاثية.

٦- الأوراق: تحتوي الأوراق على عدد كبير من الأحماض الأمينية سواء في أوراق الإناث أو الذكور وأهمها حمض الأسبارتيك والجلوتاميك والسيستين والأرجنين والهستدين، وهذه الأحماض الأمينية مشتركة في أوراق الإناث والذكور.

التمر في الطب القديم:

عرف الإنسان ثمر النخيل منذ القدم وقيل إن تاريخه يرجع إلى أكثر من ٥٠٠٠ سنة. والنخلة شجرة مباركة فقد ذكرت في مختلف كتب المعتقدات والديانات، ولقد شوهدت صورة النخلة على جدران مقبرة (نفر - معت) بميدوم - الأسرة الرابعة، وأيضاً وجدت رسوماتها على العديد من جدران معابد الفراعنة، كما تحدث أطباء الفراعنة عن ثمار البلح غضّاً وجافاً ونيئاً، كما تحدثوا عن طلعه. وكان قدماء المصريين يطلقون على نخلة البلح بالهيروغليفية "أمات" وهو الاسم الذي اشتقت منه كلمة "أمهات" التي تطلق حالياً على أحد أصناف البلح في مصر. أما اليهود فكانوا يطلقون على بناتهم اسم تامار من التمر تشبيهاً لهن بالنخلة لتمتع النخلة بالخصوبة والقوام المشوق والطعم الحلو.

وقد ذكر مؤرخ العالم الطبيعي الروماني بليني أن الرومان عرفوا عدة أنواع من التمر كما كان يقدم على موائد الملوك.

وفي النصرانية كان للنخلة حظ أوفر من التقدير ويكفي أن المسيح عليه السلام قد وُلد تحت النخلة.

ولما جاء الإسلام كُرمت النخلة وذُكر اسمها في القرآن الكريم في عشرين آية في ست عشرة سورة، قال تعالى في سورة مريم **﴿وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا ﴿٢٥﴾ فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا فَإِمَّا تَرَيِنَّ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنسِيًّا ﴿٢٦﴾﴾**.

كما ورد في النخلة وثمرها عشرات الأحاديث النبوية، ومن ذلك قول الرسول صلى الله عليه وسلم: "اطعموا نساءكم التمر، فإن من كان طعامها التمر خرج ولدها حليماً". وقال عليه الصلاة والسلام: "إن من الشجر لما بركته كبركة المسلم، هي النخلة" رواه البخاري، وعنه صلى الله عليه وسلم قال: "من تصبح كل يوم سبع تمرات لم يضره في ذلك اليوم سُم ولا سحر" رواه البخاري.

لقد تحدث العرب عن التمر والنخل في نثرهم وشعرهم، فقد قال النابغة الذبياني يصف النخيل:

صفار النوى مكنوزة ليس قشرها
إذا طار قشر التمر عنها بطائر

من الشارعات الماء بالقاع تستقي
بأعجازها قبل استقاء المحاجر

وقال النمر بن تولب:

ضربن العرق في ينبوع عين
طلبن معينة حتى ردينا

بنات الدهر لا يخشين محلاً
إذا لم تبق سائمة بقينا

كأن فروعهن بكل ريح
عذارى بالذوائب ينتضينا

وقال الشاعر ابن الرومي يصف التمر البرني وهو أحسن أنواعه:

بعثت ببرني جني كأنه
مخازن تبر قد ملئن من الشهد

مختمة الأطراف تنقد قمصها
عن العسل الماذي والعنبر الهندي

تُنقل من خُضر الثياب وصُفرها
إلى حُمرها ما بين وشي إلى ورد

فكم لبثت في شاهق لا ترى به
ولا تجتنى باللحظ إلا من البعد

ألذ من السلوى وأحلى من المنى

وأعذب من وصل الحبيب على الصد

وقال أحمد شوقي في التمر:

طعام الفقير وحلوى الغني

وزاد المسافر والمغترب

لقد تناول الفراعنة البلح طازجاً ومخلوطاً بالعسل وصنعوا منه العجوة واستخلصوا منه نوعين من العسل يُعرف حالياً في العراق والسعودية باسم "دبس". وقد ورد ذكر البلح في بردية (هيرست) الطبية ضمن الوصفات العلاجية لأمراض المثانة وعسر البول والمعدة والأمعاء والإمساك، وفي قرطاس (إيبرز) ذكر البلح وأجزاء أخرى من النخلة في عدة وصفات لعلاج بعض الأمراض منها ما يفيد في درء الآلام ودرء القيء. وتتكون وصفة درء القيء من: بلح جاف + جريش القمح يسحقان ناعماً ويضافان إلى كوب من اللبن ويشربه المريض.

وفي بردية (إيبرز) ذكر البلح في عشرات الوصفات الطبية نذكر منها وصفات لإزالة جميع الأمراض التي في الجسم ولعلاج الدودة ووصفات لمعالجة البطن والدبر ولعلاج الحرقة من الشرج ولتبريده ولإزالة السحر والضعف الذي يصيب الإنسان، ولعلاج التخمة ولتهدئة ألم تصلب الأعصاب ولتسكين النخز في جميع الأعضاء ولإزالة زكام الأنف.

في العصر الإسلامي كان الاهتمام بالنخلة كدواء اهتماماً عظيماً. يقول الدمشقي في كتابه "الطب النبوي": "إن البلح ينفع الفم واللثة والمعدة". ويقول عن الطلع: "إنه يقوي المعدة الباردة ويزيد في الباءة، ويخصب البدن ويغذي كثيراً" ويقول في البسر "إنه ينشف الرطوبة، ويدبغ المعدة، ويحسن البطن، وينفع اللثة والفم وأنفعه ما كان هشاً وحلواً".

ويقول داود الأنطاكي "إن أفضله الأخضر المشرب بالحمرة، الرقيق، الصغير النوى، القابل للسان بحلاوة، يقوي المعدة والكبد ويقطع الإسهال المزمن والقيء

الصـفراوي، وإدرار البول، ويطيب العرق ويشد العصـب المسترخي". كما يقول في الطلـع وهـو لقاح النخل: "إن الناعم منه البالغ لا نظير له في تقوية الباءة، ولا لرائحته في تحريك شـهوة النسـاء، كما أنه يدبغ المعدة خصوصاً بالسكر، وينفع من الالتهاب والعطش والحميات والإسهال والنزيف ونفث الدم".

التمر في الطب الحديث:

يقول عاشور عن الرطب: "إن الأبحاث الحديثة جاءت لتكشف آثارها التي تعادل آثار العقاقير الميسـرة لعمليـات الولادة والتي تكفل سـلامة الأم والجنين معاً، فهو يقوم بدور الهرمونات التي يصفها الطبيب، كما يسهل انقباض الرحم بعد الولادة، ويمنع النزيف، ويقي من ارتفاع ضـغط الدم أثناء الولادة، كما أن له تأثيره المهدئ للأعصـاب وذلك بتأثيره على الغدة الدرقية". ويقول بوليس: إن البلح يستعمل في صناعة الأدوية الخاصة بتنظيم البول، وتصحيح وضع الرحم وبتعجيل الخصوبة، وعلاج الكحة. كما أن عصير البلح المغلي يعطى للمعوقين، كما يستعمل لب البلح في عمل ضمادات لعلاج تقرحات الأعضاء التناسلية ويستعمل رماد اللب في عمل غسيل للعين ولعلاج التهاب الجفون".

ويقول عاشور: "إن الطلع مقو للجسم، كما أنه يحتوي على هرمون الأيسترون الذي ينشـط المبيض، وينظم الطمث، ويسـاعد على تكوين البيضـة في الأنثى، كما اسـتطاع العلماء فصل مادة البروتين التي يتكون منها عقار يقوي الشعيرات الدموية في جسـم الإنسـان ويحفظها من الانفجار، وبذلك يمنع النزف الداخلي الذي يصيب مرضى السكر والضغط".

أما الدمشـقي في كتابه الطب النبـوي فيقول: "إن الجمار هو قلب النخل عند قمتها، ومن فوائده أنه يختم القروح وينفع من نفث الدم واستطلاق البطن وغلبة المرة الصـفراء، ويغذي غذاءً يسيراً وهو بطيء الهضم". أما سعد كوبلي فيقول: "إن التمر يدخل في وصـفات عديدة لعلاج المصـابين بالسـعال والبلغم والتهاب الأعصاب، وتحضر إحدى هذه الوصفات بغلي ٥٠ جراماً من التمر مع ٥٠ جراماً

مـن الزبيب مـع ٥٠ جراماً من التـين و٥٠ جراماً من العنـب المجفف في لتر ماء يشربه المريض على عدة جرعات".

كمـا أن الكفري وهو غلاف الطلع لـه مزايا قاتلة للبكتريا، حيث ثبت مخبرياً أنه قاتل للميكروبات التالية: بروتس فولجار، وبسودومونس ايروجونوزا، وباسليس سبتيلز، وكانديدا البيكانز، وستافيللوكوكس ادرس. كما وجد مخبرياً أن له تأثيراً مثبطاً للجهاز العصبي المركزي لدى حيوانات التجارب.

وأخـيراً فإن تمـر النخل له فوائد جمـة لا تتوفر في أي شـيء آخر، فهو غذاء ودواء وهو طعام الفقير وحلوى الغني وزاد المسافر والمغترب ودواء للعليل.

يجب نصح مرضـى السكري والمصابين بالسمنة بعدم تناول تمر النخيل. ولا ننسـى أن المسـلمين في مختلف بقاع الأرض أول ما يفكون صـومهم في أيام شهر رمضان المبارك بالتمر، وهذه ميزة ميّز الله بها التمر عن غيره من الأغذية.



التمر الهندي
Tamarind tree

هو لب ثمار قرنية لنبات شـجري دائم الخضـرة سـريع النمو يصل ارتفاعه إلى حوالي ثلاثة أمتار، واوراقه مركبة الأزهار عنقودية، صـفراء اللون والخشب صلب لونه مائل إلى الحمرة، الثمار عبارة عن قرون، ويستخدم اللب الذي يغلف البذور، وحين تجمع الثمار تزال قشـورها الصـلبة ثم تعجن فتتكون كتل سـمراء اللون وربما تخلط بسكر ليساعد على حفظها وعدم فسادها، يعرف التمر الهندي بعدة أسماء منها الحمر والحومر والعرديب والصبار.

ويعـرف علمياً باسـم Tamarindus indica مـن الفصـيلة البقولية، أما الموطن الأصلي للتمر الهندي فيقال إن موطنه الأصلي إفريقيا الاستوائية وعرف منذ القدم في مصر والهند وانتشر إلى جزر الكاريبي وإلى أغلب بقاع العالم.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي التمر الهندي على ما بين ١٦-١٨٪ أحماضاً منها حمض الليمون وحمض الطرطير وحمض الماليك ومواد عفصـية قابضـة وسـترات البوتاسـيوم وأملاح معدنية مثل الفوسـفور والمغنسـيوم والحديد والمنجنيز والكالسـيوم والصوديوم والكلـور وغيرها، يحتـوي التمر الهندي علـى فيتامين ب٣ وكذلـك زيوت طيارة وأهم مركباته جيرانيال وليمونين وكذلك بكتين ودهون ومواد سكرية، كما أثبتت الدراسـات الحديثة احتواء التمر الهندي على المضـادات الحيويـة القادرة على إبادة الكثير من السـلالات البكتيرية المختلفة، هذا بجانب فوائده كملين ومضاد لحموضة المعدة.



الطب القديم والتمر الهندي:

قيل إن الفراعنة لهم الفضل الأول في إدخال زراعة التمر الهندي خلال العصور الوسطى إلى مناطق البحر الأبيض المتوسط، وقد عثر علماء الآثار على بعض أجزاء من التمر الهندي في مقابر الفراعنة، وقد عرفت أوروبا التمر الهندي لأول مرة عن طريق العرب خلال العصور الوسطى، وقد جاء التمر الهندي في وصفه فرعونية في بردية أيبرز الطبية ضمن وصفة علاجية لطرد وقتل الديدان في البطن.

وقد وصف أطباء الفرس القدامى منقوع التمر الهندي شراباً لعلاج بعض أمراض المعدة والحميات الناشئة عنها، ثم عرفت أوروبا هذه الفوائد العلاجية عن طريق العرب الذين حملوا معهم التمر الهندي أثناء الفتوحات الإسلامية. وقال أبو بكر الرازي عن التمر الهندي: "عصارة التمر الهندي تقطع العطش لأنها باردة طرية".



وقال ابن سينا: "التمر الهندي ينفع من القيء والعطش في الحميات ويقبض المعدة المسترخية من كثرة القيء، يسهل الصفراء والشراب من طبيخه قريب من نصف رطل ينفع الحميات".

وقال ابن البيطار: "التمر الهندي أجوده الطري الذي يذبل وهو يكسر وهيج الدم، مسهل وينفع من القيء والعطش ويسهل الصفراء ويسيل الصفراء ينفع من الحميات وشربته ربع رطل".

وقـال داود الانطاكـي: "التمـر الهنـدي بـارد يابـس يسـكن اللهـب والمرارة الصفراوية وهيجان الدم والقيء والغثيان والصداع الحار، وحبه إذا طبخ مسكن الأورام طلاء والأوجاع الحارة".

الطب الحديث والتمر الهندي:

يسـتخدم عصـير التمـر الهندي كملين لطيـف ومبرد منعش ويفيد لحالات الإمساك والاضطرابات المعوية والكسل.

- نظـراً لوجود الأحماض والمعادن في مشـروب التمر الهنـدي فإنه يفيد في تخليص الدم من حموضته الزائدة وطرد ما يحتويه من سموم.
- حيث إن مشروب التمر الهندي يحتوي على عدد من المضادات الحيوية فإنه يفتك بعدد من السلالات البكتيرية؛ ولذا فإنه يطهر الجسم من الجراثيم.
- يضاف التمر الهندي من قبل شركات الأدوية إلى أدوية الاطفال كخافض للحرارة.
- يسـتخدم مشـروب التمـر الهندي في حالات ارتفاع ضـغط الـدم والقيء والغثيان والصداع.

يحضـر التمر الهندي بنقعه في الماء البارد مدة عدة سـاعات أو في الماء المغلي مدة بسـيطة مع إضـافة بضـع من أوراق الكركديه وبذور الشـمر ثم يترك حتى يسـتقر ثم يصفى ويضاف إليه قليل من السكر، يشرب التمر الهندي في رمضان في أي وقت من الليل، وهو من المشـروبات المفضـلة لدى كثير من الناس، كما أن التمـر الهندي يدخل في بعض المأكولات حيث يضـاف إلى المحاشـي وكذلك إلى الحلبة التي تعمل في رمضان في بعض مناطق المملكة كأحد المشهيات الجيدة.

يسـتعمل التمر الهندي في الهند لإزاحة غـازات المعدة ولترطيب الحلق وملين لطيف، وفي الصين يستخدم التمر الهندي لعلاج الدسنتاريا وعلاج البرد ولنقص الشهية. ولا توجد أي محاذير للتمر الهندي حتى بالنسبة للحوامل والأطفال.



التوت
Mulberry

هــو ثمار لشــجرة معمرة من الفصــيلة التوتية ذات فروع كثــيرة وهي نوعان، التــوت الأبيض والتوت الأســود. وثمار التوت مــن الفاكهة المفضــلة، ودودة القز تتغذى على أوراقه، أزهار النبات صــفراء مائلة للخضرة والأوراق كبيرة، وكثيرة وكذلك يعد التوت وبالأخص الأســود من أفضــل النباتــات الظليلة. يعرف التوت الأسود علمياً باســم Morus alba والجزء المستخدم من شجرة التوت: ثمارها اللذيذة وأوراقها.

الموطن الأصــلي للنبات: آســيا الصــغرى وإيران، ونقلت إلى أوروبا في القرن الثاني عشر ووطنت في أوروبا وأمريكا.

المكونات الكيميائية لثمار التوت وأوراقه:

تحتــوي الثمار على أحماض الثمــار (Fruit acids) وأهمها حمض الماليك وحمض الليمون، وتحتوي أيضــاً على ســكروز وعلى بكتين وحمض الأســكوربيك وفلافونيدات وأهمها المركــب روتين، كما تحتوي الثمار على بروتين ومواد دهنية وكالســيوم وحديد ونحاس وكوبلت وكبريت وبوتاســيوم وفوسفور ومنجنيز وكلور وفيتامينــات أ، ج وحمضــ كهرمــاني ومواد عفصــية. أمــا الأوراق فتحتوي على فلانونيدات من أهم مركباته الروتين ولكن بنسبة أعلى مما هو في الثمار.

التوت والطب القديم :

لقد وجدت ثمار التوت في مقابر هوارة بمصر، حيث استعملها الفراعنة كغذاء وضمن الوصفات العلاجية، ويسمى التوت باللغة الفرعونية "تحوت" وهذا اللفظ قريب جداً من العربية، استعمل الفراعنة عصير التوت شراباً لعلاج حالات البلهارسيا المنتشرة في وادي النيل والترع الكثيرة في مصر، وكذلك لعلاج حرقان المعدة ولعلاج حالات الكحة والسعال الديكي. وقد تحدث الأطباء العرب القدامى عن التوت فقال ابن سينا: "التوت صنفان أحدهما الفرصاد الحلو والآخر هو المر الذي يعرف بالشامي ففيه قبض وتبريد، وعصا قبل الطعام، ينفع من الدسنتاريا ويدر البول وعصارة من الذبحة والخوانيق وأورام الحلق واللهاه، والتوت البول".

وقال ابن البيطار: "التوت صنفان الفرصاد اله ولكنه دونه، أما المر فالحلو منه حار رطب، والحامض الحلق والفم وورقه نافع للذبحة".



أما داود الأنطاكي فيقول: "التوت يصلح الكبد فساد الطحال ويطفئ اللهيب والعطش ويفتح الشه وينفع أورام الحلق واللثة والجدري والحصبة و خصوصاً شراباً، يبرئ القروح وحرق النار طلاءً تخلص الجسم من السموم إذا أخذت شراباً، وثما تبرئ من الشقوق، وإذا أضيف إلى ذلك ورق الخو الدود حياً عن تجربة.

التوت والطب الحديث: يعد التوت مفيداً جداً في فقر الدم وأورام الحلق واللثة، وله تأثيرات فعالة ـ درجة الحرارة، وفي حالات الحميات والحصبة، كم في حالات العطش، ويستخدم عصير التوت في الم

لإضافته مع الأدوية بغرض التلوين وتحسين الطعم. وقد اتضح في السنوات الأخيرة أن جذور التوت لها خواص مسهلة للمعدة والأمعاء وطاردة للديدان، كما أن آخر الدراسات العلمية تؤكد أن للتوت تأثيراً هرمونياً ذكرياً وهو بذلك يعد مفيداً لحالات الضعف الجنسي ويعمل أيضاً على خفض نسبة السكر في الدم والبول، وهو بذلك مفيد لحالات ارتفاع نسبة السكر في الدم وأمراض الكبد وحالات السعال والحصبة.

وهناك استعمالات داخلية وأخرى خارجية :

الاستعمالات الداخلية:

- يستخدم عصير التوت كغرغرة وشراب ثلاث مرات في اليوم لحالات الحميات والتهاب الحنجرة والحصبة.
- يشرب مغلي جذور التوت بمعدل كوب واحد يومياً على الريق صباحاً، وذلك لعلاج حالات الإسهال وطرد الديدان المعوية.



- يستخدم مغلي الأزهار والأوراق الطازجة وأيضاً تؤكل الثمار طازجة لتأثيرها المطهر؛ وذلك لعلاج التهابات الفم والأمعاء والاضطرابات الهضمية.

- تؤكل الثمار طازجة وتشرب أيضاً كعصير ثلاث مرات يومياً لعلاج الضعف الجنسي ومرض السكر.

الاستعمالات الخارجية:

يستخدم التوت الطازج بعد هرسه على هيئة قناع للوجه مدة ما بين ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة ثم يزال بعد ذلك بالماء الفاتر، ويغسل الوجه بماء الورد، وتكرر هذه العملية مرتين أسبوعياً، أي كل ثلاثة أيام. هذه الوصفة لعلاج حب الشباب وتطهير وتنعيم البشرة.

قامت كثير من المصانع بتحضير عصير التوت المركز الذي يستخدم على نطاق واسع وبالأخص في شهر رمضان المبارك وهو من العصيرات المفضلة لدى الشباب والأطفال.



توت العليق
Raspbrry

تـوت العليـق أو نبات العليق عبارة عن شـجيرة ذات أغصـان هوائية زاحفة، ويصـل ارتفاعها ما بين متر إلى مترين. لهذا النبات أوراق ذات وريقات مسـننة وأزهار بيضـاء تتفتح في فصـل الصـيف، وكذلك عناقيد من العنابات الحمراء طعمها بين الحلو والمر تصـبح شـديدة الحلاوة عند نضـجها، النبات يحتوي في أغصانه وأوراقه على بعض الأشواك، يستعمل من النبات الأوراق والثمار.

يعرف النبات باسـم العليق البسـتاني وكبش العليق، أما علمياً فيعرف باسم Rubus idaeus.

المحتويات الكيميائية:

تحتـوي الأوراق علـى بولييبتيدات وفلافونيـدات ومواد عفصـية، أما الثمار فتحتوي على بكتين وسكاكر وأحماض وفيتامينات A، B، C، E.

الاستعمالات:

خلال أكثر من ألفي عام احتل نبات توت العليق مكانة غير مهمة بين النباتات الطبيـة، ولكن منـذ الأربعينات خرج هـذا النبات من تحت مظلـة نباتات التوت الذي يتبعها وأصـبح من النباتات الطبية المشهورة وخاصة لما يتمتع به من سمعة جيدة وعشبة مفضلة للنساء الحوامل.

كان الإغريق القدماء والصينيون والهنود والهنود الحمر يستعملون توت العليق والتوت بشكل متبادل لعلاج الجروح والإسهال، وفي القرن السابع عشر كان عالم الأعشـاب البريطاني نيكولاس كولبير يوصي باستخدام توت العليق لكونه قابضاً جيـداً ومفيداً لعلاج الحميات والتقرحات والجروح المنتنة في الفم وفي الأعضـاء التناسـلية والبواسـير والرمال البولية وسـيلان الدم والطمث. ينصح العشابون المعاصـرون باسـتخدام تـوت العليق لمعالجة الإسـهال والغثيان والقيء وخاصـة قيء الحوامل الصـباحي، حتى إن بعضـهم لقب هذا النبات بالترياق الشافي من الأمراض كافـة خلال فترة الحمل، حيـث إنه يريح الحامل من حـالات الغثيان والقيء ويقي من الإجهاض ويخفف آلام المخاض.

وكان توت العليق من الأدوية المنزلية الشائعة، فقد كان يستعمل خل توت العليق لمعالجة التهابات الحلق والسـعال، ونقيع الأوراق للإسـهال وكمادات من الأوراق للبواسـير، أما شراب توت العليق فللوقاية من تراكم القلح على الأسنان، واعتبر العـالم جيرارد أن الثمرة ذات حرارة معتدلة؛ لذلـك فهي ألطف على المعدة من الفراولة الذي يمكن أن تسبب بلغماً وتبرداً مفرطين.



وحديثاً وفي عام ١٩٤١م خرج نبات توت العليق إلى النور عندما نشرت دراسة أجريت على حيوانات التجارب في المجلة الطبية البريطانية (Lancet) برهنت على أن هذا النبات يحتوي على مادة راخية للرحم، وخلال السنوات الثلاثين التالية أكدت عدة دراسات أخرى هذا الاكتشاف، ووصف الأطباء البريطانيون والأوروبيون عدداً لا بأس به من مستحضرات توت العليق للنساء الحوامل لمعالجة غثيان الصباح وتهيج الرحم وخطر الإسقاط، كما برهنت دراسة أخرى أجريت على حيوانات التجارب أن توت العليق يسمح بتخفيض معدل سكر الدم، وعليه فإن أوراق توت العليق تستخدم كأحد مخفضات سكر الدم، كما بينت دراسة أخرى أن العفص الموجود في الجذور له قيمة علاجية محددة في مكافحة أحد الأشكال النادرة من أشكال السرطان.

تستعمل أوراق توت العليق كإحدى الوصفات الجيدة لعلاج الإسهال، وذلك لما يحويه من مواد عفصية قابضة الأمر، الذي يدعم الاستخدام القديم في معالجة الإسهال.

تؤخذ أوراق توت العليق في أواخر فترة الحمل وفي أثناء الوضع، فهي منبهة ومنشط فعال للرحم.

يؤخذ من نقيع الأوراق ما مقداره فنجان يومياً في الأسابيع الستة أو الثمانية الأخيرة من الحمل، ويشرب الكثير منه دافئاً أثناء عملية الوضع، يستعمل نقيع الأوراق أيضاً ضد الإسهال وكغرغرة في حالات تقرح الفم والتهاب الحلق، يستعمل النقيع أيضاً كغسول للجروح، ويمكن استعماله لقرحات الدوالي بانتظام، كما يستعمل المنقوع كغسول ملطف للعين، أما الثمار فينقع ٥٠٠ جم في لتر واحد من خل العشب مدة أسبوعين ثم يصفى الخل، ويمكن استعمال هذا الخل لعلاج السعال أو كغرغرة لحالات التهاب الحلق، كما يمكن أكل الثمار لعلاج عسر الهضم والروماتيزم وهي غنية بالفيتامينات والمعادن ومغذية.

الثوم
Garlic



الثــوم دواء عشــبي مثــالي معــروف برائحته وطعمه الحريف، وهو مأمون تماماً للاستخدام المنــزلي وعــلاج قوي لجملــة من المشــكلات الصحية، وهو نبات عشبي من جنس Aillum ومن فصيلة الزنبقيات.

لقد عرف الثوم منذ القدم واســتفاد البشر من خصائصــه من القــرن الخامس قبل الميــلاد، والنقوش المحفــورة على هرم الجيزة الذي بني منذ ٤٥٠٠ سنة، تذكر أن فصوص الثوم كانت توزع على العمال الذيــن عملوا في بناء الأهرامــات ليأكلوها قبل البدء في العمــل، فتمنحهم القوة وتقيهــم مــن الأمراض. وكان الفراعنة يبتلعون الفصــوص كما هــي تكريماً لها، كما كانوا يقدمون الثوم قرباناً لآلهتهم، وكان اليونانيون يكرمون الثوم ويقدمونه قرباناً.

ورد ذكر الثوم في مســرحيات أريســتوفان ومدح العالم الروماني بليني فوائده في علاج كثير من الأمراض.

أمــا العرب فقد عرفوه من القدم فأشــاروا إليــه في كتابتهم الطبية، ومما قاله فيه الشــيخ الرئيس ابن سينا: "الثوم ملين يحل النفخ جداً، مقرح للجلد، ينفع من تغــير المياه، ورماده إذا طلي بالعســل على البهاق نفع، وينفع مــن داء الثعلبة، ومن



عرق النسا، وطبخه ومشويه يسكنان وجع الأسنان، وكذلك المضمضة بطبيخه، ويصفي الحلق مطبوخاً، وينفع من السعال المزمن ومن أوجاع الصدر ومن البرد والجلوس في طبيخ ورقه يدر البول والطمث وشرب مدقوقه مع العسل يخرج البلغم".

وقال القزويني في كتابه (عجائب المخلوقات): ورق الثوم يمضغ ويوضع على العين الرمدة أنفع لها من كل ذرور، وإن مضغ مع العسل وطلي به الوجه تذهب تشققاته وكلفه".

وقال ابن البيطار: "محرك للريح في البطن والسخونة في الصدر وفي الرأس وفي العين، يلين البطن، يخرج الديدان".

ونقل الثوم عن العرب إلى أوروبا فكان أول من أدخله إلى فرنسا غودفارد دي بويون حين عاد مع الصليبيين من فلسطين ولقد نال حظوة كبيرة عند الفرنسيين.

ذكر الشاعر الفرنسي فيكتور هوغو الثوم في قصيدته الشهيرة "بوز الخالد" أنه كان يقدم الثوم للحصادين التابعين له ليتناولوه مع الخل فيثير ذلك نشاطهم في العمل. والرومان كانوا يأكلون الثوم قبل دخلوهم إلى حلبة المصارعة.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي الثوم على مركب يُعرف باسم اللينز (Allins) وهو عبارة عن الكايل سيستين سلفوكسايد (Alkylcystine sulfoxides) وعند قطع أو هرس فصوص

الثوم يتحول هذا المركب إلى مركب آخر هو اليسيسن (Allicine) الذي يُعرف باسم داي اللايل داي سلفايد مونوإس أوكسايد (diallyl-disylphidemono-s-oxide) والثوم إذا يبس ثم أعيد ترطيبه في الماء فإنه يحتوي على زيت يتكون من المركبات المعروفة باسم Vinul dithiins، Ajoens، Oligosulfides كما يحتوي الثوم على مواد عديدة التسكر (Polysaccharides) ومواد صابونية (Sapnins) كما يحتوي على بروتين ودهن وأملاح معدنية وفيتامينات أ، ب، ج، هـ.

الاستعمالات:

لقد أثبت العالم لويس باستور الكيميائي الفرنسي العظيم في القرن التاسع عشر احتواء الثوم على خصائص مطهرة، وقد استفادت الجيوش البريطانية والألمانية والروسية من هذه الخصائص خلال الحربين العالميتين الأولى والثانية، ومنذ ذلك الوقت أكدت العديد من الدراسات أن الثوم فعال ضد البكتيريا والفطريات والفيروسات والطفيليات.

لقد بدأ العلماء في السنوات الأخيرة بدراسة الثوم بشكل مكثف حيث نشرت ٥٠٠ مقالة في المجلات الطبية حول الآثار الوقائية للثوم منذ أواسط الثمانينيات، وقد ركزت هذه البحوث على تأثير الثوم على الكوليسترول في الدم وضغطه، وكذلك صفائح الدم التي تشكل المتخثرات الدموية، وبالتالي تخفض من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية.

كما تشير الأبحاث الجارية حالياً إلى أن الثوم يحتوي على خصائص مضادة للسرطان، حيث اتضح أن الثوم يقلل خطر الإصابة بسرطان القولون، وقد أثبتت الدراسة على حيوانات التجارب أن الثوم يساعد على تقليص الخلايا السرطانية لسرطان الثدي والجلد والرئتين بالإضافة إلى أنه يقي من سرطان القولون والمريء.

كما ثبت من خلال الدراسات التي تمت في ألمانيا واليابان والولايات المتحدة

الأمريكية بأن الثوم مضـاد حيوي، وقد أعلن الطبيب الأستاذ هانزرديتر الألماني أنـه تأكـد لـه أن الثوم ينقي الـدم من الكوليسـترول والمواد الدهنيـة، وأنه يقتل الجراثيم التي تسـبب السـل والدفتريا، وفي بعض الحالات كان أشـد فعالية من البنسلين والستربتومايسن وبعض المضادات الحيوية الأخرى.

وجـاء في نتيجة أبحاث أجراها علماء روس أن الأبخرة المتصـاعدة من الثوم المقشـر أو القطع تكفي لقتل كثير من الجراثيم دون حاجة إلى أن يلمسـها الثوم، وشاهدوا أن جراثيم الدسنتاريا والدفتريا والسل تموت بعد تعريضها لبخار الثوم أو البصـل مدة خمس دقائق، كما أن مضـغ الثوم مدة ثلاث دقائق يقتل جراثيم الدفتريا المتجمعة في اللوزتين.

وقد تمت دراسـة علمية على الثوم والبصـل بكلية الصـيدلة – جامعة الملك سـعود على الجراثيم التي تعيش في فم الإنسـان وتسـبب التسـوس، وقد أفادت الدراسـة أن الثوم قضـى على جميع أنواع الجراثيم في الفم بينما قضـى البصل على ثلثي الجراثيم، وقد نشر هذا البحث في مجلة الفايتوثربيا الألمانية.



وقد قامت دراسة إكلينيكية على ٤٢ مريضاً يعانون من ارتفاع كوليسترول الدم وضـغطه والسـكر، وقد أعطي كل واحد منهم جرعات من مسحوق الثوم بمقدار ٩٠٠ ملجم يومياً ولمدة اثني عشـر أسبوعاً؛ فانخفض معدل الكوليسترول وكذلك ضـغط الدم والسكري بشـكل كبير، وعلى إثر ذلك صنعت عدة مستحضرات من الثوم بوساطة شركات كبيرة.

ولقـد برهـن الدسـتور الألماني علـى أن الثـوم يسـتعمل علاجاً ضـد ارتفاع الكوليسترول وضد ضغط الدم المرتفع وكذلك ضد تصلب الشرايين.

والثوم يستخدم كمطهر للأمعاء ويوقف الإسهال الميكروبي، فقد ثبت حديثاً أن زيت الثوم وعصـارته لها تأثير قاتل على كثير من الجراثيم التي تصيب الأمعاء وتسبب الإسهال، وهو في هذا المجال أقوى تأثيراً من كثير من المضادات الحيوية، كما أمكن اسـتخدام الثوم شرجياً لإيقاف الدسنتاريا وإزالة عفونة الأمعاء، كما أن الثوم ملين جيد للأمعاء.

ويسـتخدم الثـوم لعلاج مرض التيفود وتطهـير الأمعاء مـن الديدان، حيث استحضر من الثوم دواء تحت مسمى (نيرول) على هيئة كبسولات.

ويسـتخدم الثوم لعلاج الكحة والربو والسـعال الديكي حيث يؤخذ شراب منه مكون من عصير الثوم ملعقة، + ملعقتين من العسل الأسود أو إضافة العسل على ثلاثة فصوص من الثوم، وتؤخذ مرة واحدة على الماء.

أما في حالة السعال الديكي فيمكن إعطاء الطفل من ١٠-١٢ نقطة من عصير الثوم مع عصير البرتقال كل أربع ساعات.

ويسـتخدم الثوم كمادة مطهـرة للجروح ولكثير من الأمراض الجلدية، فقد ثبت اسـتخدامه لعلاج الثعلبة وكذلك البهاق من النوع الأبيض نظراً لما للثوم من خاصية قتل الجراثيم، وكذلك العدوى الفطرية.

جذور الخروف
Hydrocotyle

جذور الخروف هو نبات زاحف يصل ارتفاعه إلى ٥٠ سم له أوراق مروحية الشكل ويعرف باسم كأس الماء الآسيوي وسرة البحر الهندية، ويعرف علمياً باسم Hydrocotyle asiatica من الفصيلة المظلية، الموطن الأصلي لهذا النبات هو الهند وجنوبي الولايات المتحدة الأمريكية، كما أنه ينبت في المناطق شبه المدارية من أستراليا وجنوبي إفريقيا وأمريكا الجنوبية، تزرع بالبذور في فصل الربيع، ويجب ملاحظة أنه يوجد نوع آخر من هذا النبات يعرف علمياً باسم Hydrocotle vulgar ولكنه لا يستعمل طبياً، الأجزاء المستعملة هي الأجزاء الهوائية.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي النبات على مواد صابونية التربين وأهمها آسياتيكوسيد Asiaticocide وبراهموسيد Brahmoside وثانكوسيد Thankuniside.

الاستعمالات :

نبات جذور الخروف هو علاج أيورفيدي هندي قديم، ويستخدم اليوم على نطاق واسع في الغرب، وهو مقو مفيد ونبات منظف لمشاكل الجلد والاضطرابات الهضمية، يستخدم في الهند لعلاج كثير من الأمراض وعلى رأسها الجذام، لكنها تقدر بشكل رئيس كعشبة مجددة للحيوية وتقوي الوظائف العصبية والذاكرة.

وقد لاحظ السنغاليون من مدة طويلة والذين يعود أصلهم إلى جزيرة سيلان، أن الفيلة، وهي حيوانات ثديية اشتهرت بعمرها المديد لأنها كانت تحب تناول الأوراق المستديرة لهذا النبات؛ ولهذا اشتهر هذا النبات بإطالة العمر.

وثمة مثل إنجليزي كان يقول: "ورقتان من هذا النبات في اليوم تبعدان الشيخوخة"، لا يطيل هذا النبات العمر فالأعمار بيد الله ولكنه يمكن أن ينشط الجهاز المناعي في جسم الإنسان ويسارع في التئام الجروح ويساعد في شفاء مرض الصدفية ويجري الدم في السيقان مما يجعل هذا النبات واقياً من الدوالي.



وقد أوصى الأطباء الهنود القدامى باستعمال جذر الخروف كالزنجبيل لإطالة العمـر كما يدّعون معالجة المشـاكل المتعلقة به، ولكنه مع الزمـن ازداد تدريجياً اسـتخدام هـذا النبات في الاسـتعمالات الداخليـة والخارجية لمعالجة المشـاكل الصـحية المتعلقة بالبشـرة كافة بما في ذلـك البرص، وكان الأطباء الشـعبيون في الفلبين يسـتخدمون هذا النبات لمعالجة جروح زبائنهم، وكذلك لعلاج مرض السـيلان، ووصـفه الأطباء الصـينيون فيما بعد لعلاج الحمى والرشـح والنزلة الوافدة.

أمـا في أوروبـا فقد انهالت الاتهامات على هذا النبات من كل حدب وصـوب، حيـث اتهمـوه في مرض يصـيب الخرفان، ومن هنا جاء اسـمه الشـعبي "عفن الخروف" مع العلم أنه لا يوجد ما يثبت أنه يسبب هذا المرض.

وكان كثير من الأطباء في مختلف أرجاء العالم يروون أن هذا النبات مسالم جداً ويعطي أثراً إيجابياً لعلاج المناطق المصابة من الجلد عند استعماله خارجياً.

إن هناك أسـطورة صـينية قديمة تقول إن عشـاباً من الصين القـديمة كـان يدعى لي شـينغ يون استهلك المستحضر الذي حضر من هذا النبات وسمي Fo-Ti-Tieng بشـكل منتظم فعاش ٢٥٦ عاماً وبقي حياً بعد وفاة ٢٣ زوجة له، وقد كان ذلك الشاي شهيراً بين الشعب وظهر هذا النبات ثانية كمقو مصنوع من النبات.

لقـد وضـحت الأبحـاث التـي أجريـت في أواسـط التسـعينيات أن مركـب الاسياتيكوسيد والمركب الثانكونوسيد قد يقللان الخصوبة، وهو اكتشاف يتناقض مع أحد استخدامات العشبة المأثورة، ففي الهند تؤخذ العشبة لتحسين الخصوبة، وهنـاك أبحاث أخرى على تخثر الدم حيث عـرف في الهند أن هذا النبات يرقق الدم وكذلك يساعد في خفض مستويات سكر الدم عند تناوله بجرعات كبيرة.

وحسـب دراسـة نشـرت في حوليات الجراحة التجميلية أن هذا النبات يسرع في شـفاء الحروق ويسـاعد على التئام الأنسجة بشـكل مميز، وأشارت دراسات

أخرى إلى أن هذا النبات يخفف من الإصابات الجلدية المؤلمة وكذلك يسهل شفاء المناطق المزروعة من الجلد ويوسع حجم المهبل خلال الولادة.

كما أشـارت بعض الدراسات إلى أن الكريم المصـنوع من هذا النبات يخفف مـن الإصـابات الجلدية المؤلمة التي تسـبب مرض الصـدفية ويؤكد الاسـتخدام التقليدي القديم لهذا الغرض، وقد اسـتخدم سبعة مرضى مصابون بالصدفية كريم هذا النبات وخلال شـهرين شـفي تقريباً خمسة منهم وأصيب واحد منهم فقط بانتكاسة بعد أشهر من نهاية العلاج، كما أيدت دراسة نشرت في الصحيفة البريطانية Nature الاسـتخدام التقليدي لهذا النبات، لعلاج البرص أو مرض هانسن HANSEN.

ومـن الآثار الإيجابية لهذا النبات تسـهيل جريان الدم في الأطراف السـفلية للجسـم، ففي إحدى الدراسـات تلقى ٩٤ شخصاً مصـاباً بخلل في جريان الدم في سـيقانهم ٦٠ ملجم من مسـحوق النبات، وبعد شـهرين أظهر المرضى الذين تناولوا هذا النبات تحسـناً واضـحاً في أنظمة دوران الدم لديهم وانخفاضـاً في التورم، كما أنه يعطى لعلاج الروماتيزم.

إن الأضـرار الجانبيـة الوحيـدة التي أمكـن تأكيدها هي تهيج البشـرة لدى الأشخاص الحساسين.



الجعدة
Teucrium

الجعدة نبات عشبي معمر يرتفع حوالي ٣٥ سم عن سطح الأرض، لونه مخضر يميل إلى الرصاصي أو الفضي، سيقانه بيضاء اللون وأوراقه متطاولة مشرشرة الحواف مغطاة بشعر ناعم والأوراق متقابلة. الأوراق غزيرة في أسفل النبات وقليلة في قمته، الزهور كروية في نهايات الأغصان وهي بيضاء مع بعض الصفرة الخفيفة، يمتاز نبات الجعدة برائحته العطرية. والجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه، ينمو عادة في المناطق الصخرية المرتفعة وفي الحزوم والأرض الصلبة والفياض، وتكثر الجعدة في منطقة الصمان وفي منطقة حرض، كما ينتشر في جنوب الحجاز، وفي شمال وشرق نجد والنفوذ. تعرف الجعدة بأسماء مختلفة في الوطن العربي مثل: توم الحبة، جعيدة، سعتر الهر، قدحة، مخزني، تعرف علمياً باسم Teucrium polium ويوجد عدة أنواع من الجعدة تختلف في أحجامها وألوانها.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي الجعدة على مركبات كثيرة من أهمها قلويدات تعرف باسم ستكادرين، سياسترون وزيت طيار ومواد كربوهيدراتية (جلوكوز، فركتوز، سكروز، رامنوز) وستيرولات غير مشبعة وتربينات ثلاثية ومواد عفصية، وفلافون وجلوكوزيدات وفلافونيدات، وفي بحث أجراه الدكتور جابر القحطاني وزملاؤه بقسم العقاقير بجامعة الملك سعود تم فصل الزيت الطيار ومعرفة مركباته وهي تزيد عن ٤٥ مركباً، كما فصل مركبات جديدة فصلت لأول مرة، ومن ضمن المركبات المفصولة مركب مر يسمى بكروبولين.

الاستعمالات:

يقـول الأنقـر في كتابه الطب الشـعبي "أن مغلي النبات يفيـد في علاج المغص المعوي والكلوي وأمراض البرد عموماً وكذلك في علاج الملاريا، ويقول: إنه إذا شرب منقوعه مدة أربعين يوماً أصلح الكليتين ونظفها وأزال آثار القروح من الجسد، كما أنه علاج للأمراض الجلدية والمداومة على شربه يفيد في تخفيض السكري".

ويقـول التركمـاني (٦٩٤هـ): "إن الجعدة تفتح السـدد في جميع الأعضـاء الباطنيـة، وتـدر الطمث، وتـدر البول، ومطبـوخ الجعدة إذا شـرب نفع من ورم الطحـال، وينفـع من الحميـات المزمنة ومن لسـع العقرب ويخـرج الديدان من الأمعاء. ويقول السيوطي (٩١١هـ): إن الجعدة تستعمل مع الزنجبيل وعرق الفوة وجذور الحميض كلبخة توضع على موقع الطحال فيبرأ بإذن الله".

أما داود الأنطاكي (١٠٠٨هـ) فيقول في الجعدة: "إن قوتها تسقط بعد ثمانية أشهر من جنيها، تقع في الترياق الكبير لشدة مقاومتها للسموم، والنفع من نهش الحية والعقرب، والسـدد واليرقان والحميات والحصـى وعسر البول والمفاصل، كما تدر الفضلات وتحل الرياح حيث كانت وتنقي الأرحام والقروح وتحللها وهي تجلب الصداع وضعف المعدة".

ويقول مكـزول (١٩٨٢م): "إن مغلي الأجزاء الخضـراء من الجعدة يفيد في علاج تضخم الغدة الدرقية، ويحضر المغلي بأخذ قدر ملعقة من العشب وإضافته إلى كوبين من الماء ثم تركه يغلي حتى يتركز إلى كوب واحد، يؤخذ من هذا المغلي قبل الأكل كل مساء ملعقة كبيرة ويداوم المريض على ذلك حتى الشفاء".

أمـا في الطـب الحديث فقد قـام الدكتور جابـر القحطاني بقسـم العقاقير بجامعة الملك سعود بدراسة الجعدة على حيوانات التجارب ضد مرض السكري: وقد توصل إلى نتائج متميزة في هذا المجال، كما قام عجب نور ورفاقه في دراسة نوع آخر من الجعدة على حيوانات التجارب ضـد مرض السـكري وتوصـلوا إلى نتائج طيبة.

كما ألقى الباحثون (الدكتور جابر القحطاني ورفاقه) بحثاً في الندوة العاشرة للعلوم البيولوجية بالمملكة عن نبات الجعدة حيث أوضح أن نبات الجعدة ذو شهرة كبيرة في الطب الشعبي خاصة في علاج مرض السكري.

ويقول خليفة وشركسي في الجعدة: "إنه مفيد في حالات التهاب الأمعاء الغليظة ويستعمله البدو في علاج الملاريا، ويقول: إن للنبات تأثير مضاد حيوي".

ويقول الدكتور جابر القحطاني ورفاقه في كتابه الجديد (النباتات الطبية في المملكة العربية السعودية - الجزء الثاني - ٢٠٠٠م): "مغلي الأوراق الطازجة للنبات يستعمل كعلاج لمشاكل المعدة والأمعاء، كما يستخدم بخار مغلي النبات كمضاد للبرد والحمى".





الجنسنج
GINSENG

الجنســنج هو نبات عشبي معمر لا يزيد ارتفاعه عن متر يحمل أوراقاً مركبة تتكون من خمس وريقات بيضــاوية الشــكل ومسننة الحواف وعناقيد من الأزهار الصغيرة ذات لون أحمر، ويمكن أن يكون أصفر في بعض الأنواع الأخرى. وللعنقود الزهري عنق طويل ويوجد في كل نبات عنقود واحد من الأزهار فقط.

وللجنســنج جذر يشــبه في شكله شــكل جسم الإنسان وخاصــة النوع الكوري، ويصــل طول الجذر ما بين ٧ إلى ١٠ ســم وقطره ما بين ٢ إلى ٣ ســم، وله جذور جانبيــة عديدة وله رأس علوي مدور، ويصــل طول الجذر كاملاً برأســه وجذوره المتفرعــة إلى حــوالي ٣٥ ســم ووزنه ما بــين ٤٠ إلى ١٢٠ جرام ويصــل في بعض لأحيان إلى ٣٠٠ جرام.

تحصد جذور الجنسنج بعد زراعته بأربع إلى ست سنوات، ويسمى جذر الجنسنج في أعقاب جنية باسم " سوسام " أو بالجنسنج الطازج؛ لأنه لم يجفف بعد.

الجزء المســتخدم من نبات الجنســج هو الجذر فقط، يعرف الجنســنج الأصلي المعروف بالكوري علمياً باسم Panax ginseng ومنشأ هذا النوع كوريا ومنشوريا.

يوجد من الجنسنج عدة أنواع هي: -

١. الجنسـنج الأمريكـي المعروف علميـاً باسـم Panax quinquefolium ويشبه في شكله شكل العمود ومنشؤه أمريكا الشمالية.

٢. سانتشـي ويعرف علمياً باسم Panax notoginseng وهو يشبه في شكله الجنسنج الصغير.

٣. جنسـنج الخيزران الذي يعرف علمياً باسـم P. Japonicum ويشـبه في شكله جذر الخيزران ومنشؤه منطقة تسمى يونان في الصين واليابان.

٤. جنسـنج القزم ويعرف علمياً باسـم P. trifolium ويشبه في شكله الكرة ومنشؤه شمال شرق أمريكا.

٥. جنسـنج همالايا والمعروف علمياً باسـم P. Pseudoginseng ويشبه في شكله البصلة ومنشؤه نيبال، شرق الهمالايا.

تختلف زراعة الجنسـنج الكوري بالذات عن زراعة المحاصـيل الأخرى، فعند زراعـة الجنسـنج مرة واحدة لا يمكـن زراعته مرة ثانية في الحقل نفسـه خلال خمسة عشر عاماً على الأقل.

ولا بد من اختيار الحقل بعناية فائقة، لأن المحصول يعتمد على طبيعة التربة ومسـتوى الأرض. وزراعته تحتـاج إلى عناية كبيرة إلى درجـة إعداد جيد لتربة الحقل مدة عامين من الحرث المتكرر بوجود الأعشـاب وشجيرات البلوط لمزجها جيداً بالتربه. وشـتلات الجنسنج يتم زرعها في مشـاتل معدة خصيصاً، ويجب زراعة وتنمية الجنسـنج الكوري محجوباً عن الشـمس ودون اسـتعمال الأسمدة الكيماوية، ولهذا نجد أن الجنسنج الكوري باهظ الثمن.

المحتويات الكيماوية للجنسنج:

تحتـوي جـذور الجسـنج الكـوري علـى كربوهيدرات بنسـبة ما بـين ٦٠ إلى ٧٠ ٪ ويحتـوي علـى صـابونين الجنسـنج (Ginsenoside . G)، و١٩ مركبـاً مـن نـوع صـابونين (ProtoPanaxadiol) وعشـرة أنـواع من نوع صـابونين





(ProtoPanaxatriol) ونـوع واحـد مـن صـابونين (Oleanane). كمـا يحتـوي على متعددة السـكاكر التي تـذوب في الماء، ويحتوي على البولياسـيتلين وعشرة أنواع أهمها Panaxytriol وكذلك مكونات فينوليه مثل المالتول وحمض السـناميك، ويحتوي كذلك على بيتا كاربولـين (B-Carboline) وعلى لجنانز مثـل Gomisin-N – A وكذلـك مكونات نتروجينية مثل الأدينوسـين والببتيد المحمض والروتين الثابت بالحرارة والغليكوبروتين لتكوين بروتينيات المناعة.

الاستعمالات المأثورة للجنسنج الكوري:

الجنسنج الكوري هو أشهر الأعشاب الطبية قاطبة وقد حظي بتقدير لفوائده العلاجية منذ ٧٠٠٠ سـنة، وتمتع بمكانة عالية لدرجة أن حروباً جرت للسـيطرة على الغابات التي كان يزدهر فيها، وقد أدخل طبيب عربي الجنسـنج إلى أوروبا في القرن التاسـع، لكن قدرة الجنسنج على رفع المهمة ومقاومة الكرب لم تعرف في الغرب إلا في القرن الثامن عشر.

وقـد ورد في كتاب "خصـائص العقاقير الصـينية وتأثيرها"، أن الجنسـنج الكوري ينشـط الجسـم ويقوي الرئـة والطحال ويريح القلب، كمـا جاء في كتاب "صـيدلانيات شـين لونغ" أن الجنسـنج الكوري يمكن اسـتخدامه كدواء لتقوية نشـاط الأعضـاء الباطنية الخمسـة بما فيها الكبد والطحال ولمسـاعدة نشـاط المعدة. ولإيقاف الاضطراب العنيف والقيء والعطش. وبالإضافة إلى ذلك يساعد الجنسنج الكوري على سير دوران الدم، وعند استخدامه الطويل يحسن الأحوال البدنية ويطيل العمر حسب زعمهم؛ ونحن نعلم أن الأعمار بيد الله.

يقـول كتاب "Pen Ts. ao Kano Ma" الذي هو أرقى نوعية وأقدم كتاب للصيدلة في الصين عن الجنسنج ما يأتي:

- يشفي الرجال والنساء بسرعة من الضعف ويساعد وظائف الأعضاء؛ الباطنية.

- يريح المرضـى الذين يعانون من التعب الشـديد والإجهاد وعدم الاستقرار وذلك بفضل تأثيره في تقوية الأعصاب.

- يمنع الأمراض الفيروسية والأنفلونزا بفضل زيادة المقاومة.

- يجعل العين حادة ويعزز نشاط الدماغ.

- يؤثر تأثيراً ملحوظاً على الأعراض الذاتية الناتجة عن داء البول السكري مثل العطش والشراهة في الأكل والتبول المتتالي.

- يوقف القيء الشديد.

- يقوي وظيفة المعدة ويشفي المصاب بعسر الهضم ويعزز عملية الهضم.

- له تأثير نافع على القيء والإسهال المتكرر الناتج عن التهاب مزمن في المعدة والأمعاء.

- يساعد في تقليل الغازات في المعدة والأمعاء الغليظة.

- يمكن استخدامه في حالة الشلل والخلل الوظيفي للأيدي والأرجل بسبب السكتة الدماغية والنزف الفجائي الغزير في الدماغ، وله تأثير جيد على حرارة المعدة إلى جانب سوء الهضم بسبب المعاناة من الحرارة.

في حالة تناول الجنسنج الكوري مدة طويلة وبانتظام فإنه ينعش الجسم ويطيل العمر حسب ادعائهم ونحن نعلم أن الأعمار بيد الله.

- يستخدم الجنسنج في حالة الشعور بالضغط على الصدر والصعوبة في التنفس بسبب سوء الهضم وقلة الحيوية الجسدية.

- يدمر الأنسجة الورمية ويحد منها.

- يزيد الإفراز الداخلي للمرارة.

- يقوي وظيفة الرئة في حالة حدوث خفض سعة التنفس.

- يستخدم في جميع الأمراض النسائية التي تحدث في أثناء الحمل وبعد الإنجاب.

- ينشط القوة ويساعد على وقف نفث الدم والبول الدموي والنزيف في الرحم والأمعاء الغليظة والمعدة.

- يتحكم في الحمى الناتجة من الإجهاد في القلب والرئة والجهاز الهضمي بسبب الضعف البدني وكثرة الجهد العملي.

- نافع للالتهاب الشديد والتهاب القولون.

- مفيد للصداع والدوار.

- يستخدم في حالة كثرة أو الصعوبة في التبول.

تأثيرات الجنسنج الكوري التي كشفها الطب الحديث:

١- تأثيرات جديدة على الوقاية لمرض البول السكري:

حيث أصدر الأستاذ كيمورا من كلية توياما للطب والصيدلية في اليابان تقارير في ندوة الجنسنج العالمية الثالثة أعدها على أساس النتائج عن اختبارات على الحيوانات جاء فيها أن مركب جنسونيسايد هو عامل مخفض للسكر وله وظيفة حفظ التوازن.

وأصدر الأستاذ جون سيونغ تشو من جامعة كيونغبوك الكورية والأستاذ أوكودا من جامعة أهيمي اليابانية والدكتور ياماموتو من مستشفى تيسي في أوساكا باليابان، والدكتور يوسيدا من مستشفى ياواتاهاما البلدي في اليابان أنه باستخدام الجنسنج الكوري الأحمر يمكن تخفيض مستوى سكر الدم للمصابين بمرض البول السكري، كما أنه يمكن تخفيض جرعات الأنسولين. وقد ظهر تحسن واضح في الأعراض الجانبية لمرضى البول السكري مثل الدوار والآلام في الكتف والضغط على الصدر والعطش والتعب في جميع أجزاء الجسم والثقل في الرأس.

٢- الوقاية من السرطان:

درس الأستاذ ويكي مـن جامعة كوماموتـو اليابانية التأثيرات النباتية ضـد السرطان لمئة وسبعة عشر نوعاً من الأعشاب الطبية ومن بينها الجنسنج الكوري ووجد أن الجنسـنج الكوري له تأثير مضـاد للسـرطان على الأخص السـرطان البطني ذو الخلايا غير العادية.

ووجـد الدكتور ووايك هوانـغ من جامعة كوريـا الكورية بأن تأثير الجنسـنج الأحمر الكوري ضـد السـرطان أفضل من الجنسـنج الأحمر الصيني من خلال دراسة العناصر ضد السرطان للجنسنج الأحمر الوردي والأحمر الصيني.

٣- التأثيرات على وقاية تصلّب الشرايين وفرط ضغط الدم:

درس الأستاذ تشـونغ نوجو من جامعة يونسي الكورية تأثير الجنسنج الأحمر الكـوري على زيادة شـحوم الـدم وذلك بإطعـام الأرانب وجبـات كبيرة محتوية على الكولسـترول، وفي الندوة العالمية الثالثة للجنسنج قال: إن الجنسنج الأحمر الكوري وحده لا يسـتطيع فقط خفض مسـتوى الكوليسترول في الدم، وإنما أيضاً ينشط الأنزيمات المختلفة المتعلقة بأيض المواد الشحمية ويمنع تكوين تراكم المواد الشحمية على جدران الأوعية الدموية.

كما وجد الدكتور ناكانيشي في مستشفى الصليب الأحمر الياباني أن الجنسنج الأحمر الكوري يؤثر تأثيراً كبيراً على تحسـين أيض المواد الشـحمية؛ الأمر الذي يؤدي إلى منع تصلب الشرايين في التجارب السريرية بعد أخذ كبسولات الجنسنج الأحمر الكوري لعدد ٣١ رجلاً وامرأة.

وقـال الدكتـور ياماموتو من مستشـفى نيسـي في أوسـاكا باليابـان: إن أخذ مسـحوق من الجنسنج الأحمر الكوري لعدد ٦٧ مصـاباً بفرط سكّر الدم بسبب فرط مرض البول السـكري خفّض مستوى الكوليسترول في الدم وكذلك الدهون الثلاثية ولويحات الدم لهؤلاء المرضى، بينما زاد بروتين المواد الشحمية الثلاثية ذو الكثافة العالية.

٤- **الجنسنج الكوري الأحمر والكبد:**

قال الدكتور دول ريونغ هان من جامعة جونغ أنغ الكورية: إن الجنسنج الأحمر الكوري يخفض النخر الكبدي أو الموت لخلايا الكبد التي تسببها بعض المواد الكيماوية مثل رابع كلوريد الكربون.



٥- **التأثيرات على اضطرابات المعدة:**

قام الدكتور ماتسودا وزملاؤه من جامعة كينكي اليابانية بإعطاء خلاصة الجنسج الأحمر الكوري للقطط المصابة بالقرحة المعدية لدراسة تأثير الجنسج على اضطرابات المعدة فوجدوا أن خلاصة الجنسنج تعوق تكوين القرحة المعدية بصورة ملحوظة ناهيك عن تحسين دوران الدم في الغشاء المخاطي المعدي.

٦- **تأثير الجنسنج الأحمر الكوري ضد الشيخوخة.:**

أكد الدكتور بيولفهون هان من جامعة سيؤل الوطنية الكورية أن الجنسنج يحتوي على مركب راتنجي فينولي يؤثر على إزالة الكرب والضيق بالإضافة إلى منع الشيخوخة، كما أنه يفيد في إزالة مرض النسيان.

٧- تأثير الجنسنج على الدورة الدموية:

أعطى الدكتور كانيكو خلاصة الجنسنج الكوري إلى ثلاثين مريضاً ومريضة يبلغ متوسط أعمارهم ٤٥ عاماً ويعانون من تصلب الشرايين وداء البول السكري وضغط الدم المنخفض وتليف الكبد، وكانت النتيجة شفاءً سريعاً من الأعراض الموضعية مثل الصداع والثقل في الرأس وتطبل البطن والبرودة في الأيدي والأقدام وفقدان الشهية والدوار وألم المفاصل العضلي والتعب.

٨- تأثير الجنسنج على المناعة وفقر الدم:

ثبت تأثير الجنسنج الكوري الأحمر على تقوية جهاز المناعة وذلك إثر الدراسة التي قام بها الدكتور كيوهيوك تشو من جامعة جونيام الوطنية، حيث استخدم صابونينات الجنسنج، أما الدكتور كانيكي في مستشفى نويوما المركزي الياباني فقد أعطى ١٣ مريضاً يعانون من فقر الدم جرعات من العناصر الفعالة في الجنسنج فاكتشف أنه أثر تأثيراً جيداً على الأنيميا، وقد اكتشف الأستاذان ياماورا في جامعة أوسكا وارتيشي في جامعة كينكي اليابانية عن طريق البحث المشترك على ٢٠ مريضاً مصابين بفقر الدم الناتج عن مرض الكبد ومرض المعدة وداء البول السكري والسل أن لعناصر الجنسنج تأثيراً مهماً على فقر الدم.

٩- الجنسنج والإيدز:

فيما يتعلق بمرض الإيدز الذي يسمى طاعون العصر أو طاعون القرن العشرين أو العقاب السماوي ذكر الدكتور يولغوشين وجماعته في جمعية الصحة الوطنية الكورية في التقرير الذي تناول الجنسنج الأحمر على الإيدز وتم إصداره في عام ١٩٩٢ أن للجنسنج تأثيراً جيّداً على مقاومة الإيدز عند استعماله مع علاج الإيدز AZT.

كيف يستخدم الجنسنج الأحمر الكوري بالذات:

يزداد تأثير الجنسنج الأحمر الكوري عند تناوله بصورة منتظمة ولمدة طويلة، حيث يوضع الجنسنج في وعاء مع الماء ثم يغلى على النار حتى يتركز الماء إلى ثلث الكمية الأصلية، ثم يرشح أو يصفى، وتشرب الخلاصة مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم بمعدل ٣٠٠ سم٣ كل مرة قبل تناول الطعام وعند الشعور بالجوع.

والوصفة السابقة تتكون من ١٢-٢٠ جراماً من الجنسنج الأحمر مع عناب بمقدار ١٠ جرام وزنجبيل بمقدار غرامين وماء بمقدار لتر. وهذه الوصفة تعمل كدواء منشّط باستمرار.

وتوجد عدة أطباق تحضر من الجنسنج مع الشوربة وخاصة شوربة الدجاج أو مع العسل أو مع اللحوم، فهناك عدة أطباق شهية جداً.

جرعات الجنسنج ومستحضراته:

يوجد عدد كبير من مستحضرات الجنسنج تربو على عشرين مستحضراً من شركات مختلفة، وأغلب هذه المستحضرات مسجلة في وزارة الصحة السعودية، حيث توجد مستحضرات على هيئة كبسولات بجرعات ١٠٠ ملجرام، ١٥٠ مليجرام، ٢٠٠ ملجم، ٢٥٠ ملجم، ٤٠٠ ملجم، ٤٠٤ ملجم، ٤٠٥ ملجم، ٤٢٤ ملجم، ٥٠٠ ملجم، ٥٠٥ ملجم، ٥٣٥ ملجم، ١٠٠٠ ملجم، ١٢٥٠ ملجم.

كما يوجد الجنسنج على هيئة أقراص بحجم ٣٥٠ ملجم، ٥٠٠ ملجم، وكذلك يوجد على هيئة سائل بجرعات ٣٠٠ مليجرام لكل ملي من الماء، كما يوجد الجنسنج كما هو على هيئة جذور، ويمكن عمل مغلي من الجذور حيث تؤخذ ٣ جرامات يُصب فوقها ماء مغلي ويترك مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب.

وأما الجرعات اليومية فتكون الجرعة المتوسطة ما بين ١ إلى ٢ جرام من الجذر، وتؤخذ ما بين ٣ إلى ٤ مرات في اليوم ولمدة ٣ إلى ٤ أسابيع.

تداخل الجنسنج مع أدوية أو أمراض أخرى أو حتى الطعام:

يتداخل الجنسنج مع الأدوية المضادة لتخثر الدم وأدوية تكسر صفائح الدم والأدوية النفسية وكذلك أدوية القلب وأدوية السكر والأدوية الهرمونية، كما يتداخل مع الأعشاب التي تحتوي على كافئين مثل الشاي والقهوة والكولا والجوارانا والمتّه وخلاف ذلك، ويتداخل كذلك مع الأدوية المنبهة وكذلك مع الورفارين المرقق للدم، كما يتداخل مع أدوية الأرق وأدوية انفصام الشخصية.

تحذيرات استعمال الجنسنج:

هناك تحذيرات؛ فالاستعمال العشوائي للجنسنج أو زيادة الجرعات عن الجرعات المحددة تسبب الأرق، كما يجب على المرأة الحامل والمرضع عدم استعماله.





الجوار
Guar

الجوار عشبة حولية غزيرة التفرع، منتصبة يصل ارتفاعها إلى حوالي متر، فروع النبات مضلعة الشكل، خشنة الملمس، لها لون أخضر مصفر، أوراق النبات مركبة من ثلاث وريقات ذات حواف مسننة وقمتها مدببة ومغطاة بشعيرات، لون الأوراق أخضر داكن، للنبات أزهار بيضاء اللون تخرج في عناقيد في قمم الأغصان وأحياناً جانبية، الثمار قرنية، جلدية الملمس، أسطوانية الشكل يصل طولها إلى ١٥ سم، تحتوي على بذور كروية الشكل صلبة القوام وذات لون رمادي إلى مصفر، ويتراوح عددها ما بين ٨ – ١٠ بذور في كل ثمرة.

يعرف النبات علمياً باسم Cyamcpsis tetragonoloba والجزء المستعمل من النبات هو القرون والبذور والصمغ.

تعد الهند والباكستان الموطن الأصلي للنبات، وقد انتشرت زراعته في الولايات المتحدة الأمريكية والبرازيل والصين، وأهم البلدان المنتجة لهذا النبات أمريكا الشمالية والهند والصين والباكستان وأفغانستان والبرازيل.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي بذور الجوار على سكاكر متعددة ذوابة في الماء، ويشكل المركب جلاكتوماناز Galactomannas ٨٥٪، كما تحتوي البذور على بروتين بنسبة ما بين ٢ – ٥٪ وكذلك مواد صابونية، ويعد الجوار من أغنى نباتات الفصيلة

البقولية من حيث المحتوى المعدني حيث يحتوي على معظم المعادن، والمواد السكرية المعقدة والمعروفة باسم الجلاكتوماناز وهي عبارة عن صمغ يعرف باسم "صمغ الجوار" وكثير من الناس يعرفون صمغ الجوار أكثر مما يعرفون النبات، وقد وجد أن قصرة البذرة تحتوي على مواد صمغية مثل حمض الجاليك وحمض هيدروكسي البنزويك ومواد سكرية منها الجلوكوز ومركب آخر معقد به أيونات الحديديك، وصمغ الجوار يحتوي على سكر الجلاكتوز والمانوز.

الاستعمالات:

يعد نبات الجوار من أهم النباتات التي تعمل على رفع الخصوبة للأراضي الزراعية الجديدة البكر التي يراد استصلاحها، كما أن النبات مقاوم للحشرات والآفات حيث يمكن زراعته مع محاصيل أخرى مهمة مثل القطن وفول الصويا لتقليل إصابتها بالآفات الحشرية.

تؤكل ثمار نبات الجوار وهي خضراء غضة، حيث تستخدم كنوع من أنواع الخضر التي تؤكل مطبوخة، ويستخدم دقيق بذور الجوار في مستحضرات التجميل حيث يضاف كمادة مالئة ومانعة للتفتت مثل الأقراص الطبية والكبسولات.

يدخل صمغ الجوار في صناعة المنتجات الغذائية والجيلي والجيلاتي ومنتجات الألبان الأخرى، وذلك كمواد مغلظة ومثبتة كما في أنواع الجبن الرخوة وصناعة الحلوى والمربيات.

يستخدم صمغ الجوار ودقيق الجوار في تركيب الحبر العادي وعجائن الطباعة المختلفة الألوان كمادة مغلظة وتكسبه البريق اللامع.

كما يستخدم صمغ الجوار في صناعة البيرة كمادة مثبتة للرغوة وكذلك في صناعة بعض المشروبات الكحولية وغير الكحولية للغرض نفسه.

يعد صمغ الجوار من أجود الملينات ويشبه مفعوله إلى حد ما مفعول لسان الحمل، وهو يؤخر إفراغ المعدة ومن ثم يبطئ امتصاص الكربوهيدرات، وبهذا

يجعل مستويات سكر الدم مستقرة، ويستعمل صمغ الجوار في الحالات السابقة للداء السكري، كما أنه يخفض معدلات الكوليسترول.



ويعمل صمغ الجوار على تنظيم عملية الهضم لدى الإنسان، وفي الطب الهندي يستعمل ضد العشى الليلي ومشاكل الهضم وفي قلة الشهوة للطعام، وكذلك مضاد للإمساك، كما يستعمل في حالة توقف أو انقطاع حليب الأم الرضيع.

الجرعات اليومية من مسحوق البذور أو صمغ الجوار خمس جرعات ثلاث مرات في اليوم.

وتوجد مستحضرات من الجوار على هيئة أقراص كل قرص يحتوي على خمسة جرامات وكذلك محببات ومسحوق.

لا توجد أعراض جانبية للجوار إذا استخدم الشخص الجرعات المحددة ولم يتجاوزها.



الجوز
Juglans

لنبات الجوز أسطورة خرافية في الغرب حيث يقال إنه عندما كانت الآلهة تسكن الأرض كانت تقتات بالجوز، ومن هناك جاء الاسم اللاتيني Juglans أي جوز جوبيتر.

زرعت شجرة الجوز في أوروبا منذ العصر الروماني لأجل ثمارها، وهي تثمر بعد ثلاث سنوات من زراعتها، وهي شجرة كبيرة عملاقة وتعمر أكثر من مئة سنة. قيل: إن الموطن الأصلي لشجرة الجوز كان في القارة الآسيوية، وقيل إن ثمر الجوز كان ثميناً جداً في القرون الوسطى ومعتبراً من الأغذية العظيمة وبخاصة في أيام الشتاء.

لقد عرف العرب الجوز منذ القدم فيعرف في مصر بـ "الشويكي وعين الجمل" وفي ليبيا يطلقون عليه "لوز خزانين" وفي المغرب "جرجع" وفي تونس "زوز" ويعرف قشر سيقان الجوز في مصر بسواك المغاربة وفي السعودية بالديرم أو الديرمة أو الديرمان، ويستعمل الديرم في السعودية كأحد المواد التجميلية، حيث يستعمل لصبغ الشفاه بلون أحمر بنفسجي جميل. وسوف نتحدث عن الديرم بعد معرفة الاستعمالات الطبية لثمار وأوراق الجوز.

يقول داود الأنطاكي في تذكرته عن الجوز ما يأتي: "إن أُخِذَ ثمرُ الجوز قبل نضجه فهو دواء جيد لأوجاع الصدر والقصبة والسعال المزمن وسوء الهضم وأورام العصب والثدي خصوصاً إذا شوي وأكل ساخناً، ويمنع التخمة، وقشر الجوز الأخضر إذا

اعتصر وغلي حتى يغلظ كان ترياقاً للبثور ودواءً ممتازاً لداء الثعلبة واللثة الدامية والخناق والأورام طلاءً بعسل النحل، وهو يحمر الوجه والشفتين طلاءً وجزء منه مع مثله من أوراق الحناء إذا طلي به قطع النزلات والصداع العتيق وكل وجع بارد كالفالج والنقرس، ورماد ثمار الجوز ينفع من الدمعة والجرب كحلاً، وإذا طبخ رطباً بالخل وخبث الحديد أو نقع أسبوعاً سود الشعر وقواه وحسنه، وقشره الصلب إذا حرق ودلكت به الأسنان بيضها وشد اللحم المسترخي، وإذا سحق بوزنه من زاج محروق (الشب اليماني) وشرب منه كل يوم مثقال فتت الحصى وحل عسر البول، وإذا طبخ قشر جذور الجوز بزيت الزيتون حتى يتهرى كان جلاً جيداً للبواسير وأمراض المقعدة.

وثمار الجوز تفتح الشهية، وتزيل الحمى والكالو ويمنع العرق الكثير بالجسم".

المحتويات الكيميائية:

يحتوي الجوز على كميات كبيرة من الدهن وبروتينات تشبه بروتينات اللحم وهذا ما يجعل النباتيين يستغنون بالجوز واللوز والبندق عن اللحوم، واللحم الذي يقدم في مطاعم الطب الطبيعي هو خليط من الجوز وبعض الحبوب المهروسة، كما يحتوي الجوز على كمية كبيرة من الفيتامينات والأملاح المعدنية حيث توجد فيه كمية كبيرة من الفوسفور تعادل الكميات الموجودة في الكبدة والبيض والسمك والأرز، وفيه من فيتامينات (ب، ج) أكثر بكثير مما في التفاح، كما يحتوي على كمية بسيطة من فيتامين (أ) كما يحتوي على كمية جيدة من البوتاسيوم بالإضافة إلى حمض العفص، ومن أهم محتويات دهن الجوز أحماض دهنية مثل حمض ألفا اللينولينيك وحمض

اللينولينيك التي تلعب دوراً أساسياً في تأمين سلامة وظائف الخلايا وتشكيل البروتسغلاندين في الجسم.



الاستعمالات:

- يستعمل مغلي قشر ثمرة الجوز لفتح الشهية إلى الطعام وتقوية الجسم والجنس، ولذلك الهدف يؤخذ ٢٥ جم من قشور الثمار الخضراء في لتر ماء ويغلى على نار هادئة مدة نصف ساعة ثم يحلى بقليل من السكر ويشرب منه فنجان قبل كل وجبة ويداوم على ذلك.

- أما ورق الجوز فإن غليه يفيد في حالات الحمى بعمل كمادات، كما أنه يفيد في عمل مكمدات في حالات التهاب الجفون والبثور، وهو يستعمل أيضاً كمقو للشعر؛ وذلك بتدليل فروة الرأس والشعر بمنقوع الأوراق، وهو في الوقت نفسه يكسبه لمعاناً ونعومة لا تقارن، ويعمل المغلي بمقدار ٥ جرامات من الأوراق في لتر ماء ويترك يبرد ثم يستخدم المنقوع.

- يستعمل مغلي أوراق الجوز أيضاً كدهان ضد الأمراض الجلدية كالجرب والهرش والقروح، وهو أيضاً يستخدم لمكافحة عرق الجسم الغزير بصفة عامة وعرق القدمين بصفة خاصة، ويكون ذلك بعمل مكمدات على مواضع العرق أو الاستحمام بهذا المغلي أو بعمل حمام موضعي للقدمين.

- يفيد مغلي أوراق الجوز السيدات اللاتي يشكين من سيلانات مهبلية وهذه السيلانات تصاحب عادة التهابات بأمراض فطرية أو ميكروبية مثل المونليا والتريكومانس، ويكون ذلك بغلي حوالي ٥٠ جراماً من الأوراق في لتر ماء ويترك ليبرد مدة ربع ساعة ثم تستعمل كغسيل مهبلي.

- يستخدم مسحوق قشر الجوز لإزالة الكالو الذي يحدث في القدمين؛ وذلك بدلكه بهذا المسحوق والمداومة على ذلك.

- في أوروبا تعد أوراق الجوز دواءً منزلياً شائعاً لحالات الأكزيما والتهاب الجفن عند الأطفال، وتشير الأبحاث الحديثة إلى تمتع أوراق الجوز بخواص مضادة للفطريات وعمل مطهر، وتستعمل الأوراق أيضاً لطرد الديدان المعوية وبمثابة مقو للجهاز الهضمي.

- يستعمل نقيع الأوراق لمشاكل الجلد والتهابات العين وكمقو للجهاز الهضمي في حالات ضعف الشهية.

- يستعمل نقيع الأوراق لمعالجة الأكزيما أو الجروح والسحجات.

- يستعمل نقيع الأوراق كغسول للعين وخاصة لحالات التهاب الملتحمة والتهاب الجفن.

- يستعمل نقيع قشور الجوز لمعالجة الإسهال المزمن أو كمقو في حالات فقر الدم، كما يستعمل كغسول للرأس في حالة تساقط الشعر.

- زيت الجوز يكسب اليدين والوجه نعومة ويزيل العلامات السوداء والزرقاء التي تخلفها الكدمات.

نعود إلى الديرم أو ما يعرفه الناس بالديرمة أو الديرمان التي هي عبارة عن قشور سيقان نبات الجوز والتي تستخدم على نطاق واسع في بعض البلدان وبالأخص إيران والباكستان والهند ودول المغرب العربي ودول مجلس التعاون حيث يستخدم في بعض البلدان المذكورة لتنظيف الأسنان مثلها مثل مسواك الآراك، وفي الجزائر تباع القشور (الديرم) في الشوارع على هيئة ربط مثلها مثل المسواك الذي يباع في أسواق السعودية، ويستعملها الجزائريون كمسواك وتستعمل إما رطبة أو يابسة، أما في المملكة العربية السعودية فقد كانت النساء في الماضي يستخدمن الديرمان لتجميل الشفاه حيث يعطيها حمرة جذابة، وبعضهن يستخدمنه كمسواك، وكانت هناك أسواق للديرم وتقبل عليه النساء وخاصة في مواسم الزواج أو الحفلات، وعندما ظهرت مستحضرات التجميل ومن بينها أحمر الشفاه قل الإقبال على الديرم ولم يعد يستعمله سوى بعض النساء الكبيرات في السن.

لقد عملت دراسة ميدانية وإكلينيكية على الديرم حيث تقدمت طبيبتا أسنان من خريجات كلية طب الأسنان بمشروع تخرج بعنوان "ظاهرة انتشار استعمال الديرم بين السعوديات وتأثيره على أنسجة اللثة"، والهدف من هذه الدراسة عمل إحصائية لعدد مستخدمات مادة الديرم في شريحة من الإناث السعوديات، واللاتي تتراوح أعمارهن بين ١٨ — ٦٠ سنة وتقويم تأثير استعماله على أنسجة اللثة، وقد تم توزيع استبانة مكونة من ٢٥ سؤالاً على عينة مكونة من ٣٥٠ امرأة سعودية في أقاليم مختلفة من المملكة (الرياض، أبها، جدة، حائل، الجبيل) حيث أجبن على الاستبانة تحت الإشراف المباشر كما تم القيام بفحص سريري لـ ٥٠ مريضة (٢٥ مستخدمة للديرم، ٢٥ غير مستخدمة) وذلك باستعمال مؤثرات لثوية معينة (المؤثر اللثوي، مؤثر انحسار اللثة، مؤثر الصفيحة الجرثومية، مؤثر الجير، مؤثر تآكل الأسنان).

وقد أشارت نتائج الإحصائية أن نسبة مستخدمات الديرم هي ٩ر٣١٪، وأن أعلى نسبة للمستخدمات كانت من عمر ٢٥ – ٣٩ سنة، وقد سجلت منطقة الرياض ٦ر٢٠٪ من المستخدمات وهي أعلى نسبة بين الأقاليم، كما ظهر اختلاف في عدد سنوات استخدام الديرم حيث إن ٦٥٪ من المستخدمات الشابات كن يستخدمنه بانتظام ولمدة ما بين ٥ – ١٠ سنوات، وما بين ٥٣٪ من النساء الأكبر سناً كن يستخدمنه لمدة ما بين ١١ – ٢٠ سنة وبطريقة غير منتظمة، وقد بينت نتائج البحث أن الاستمرار في استخدام الديرم قد يسبب التهاب وانحسار اللثة والذي يمكن استنتاجه أن استخدام الديرم عادة تراثية واجتماعية في المملكة واستعماله يتناسب عكسياً مع مستوى التعليم وأنه قد يسبب التهاب اللثة.

إن قشور الديرم لها تأثيرات دوائية مهمة حيث تعد أحد المواد الفعالة أثناء فترة الحمل وتستعمل القشور كمسهل جيد وفي الوقت نفسه قابض ومدر للصفراء.

وبغض النظر عن الدراسات أو الأبحاث التي تمت على قشور الديرم كمسواك إلا أن النساء في السعودية عادة يستخدمنه لتحمير الشفاه وليس كمسواك، وهذه القشور تعطي لوناً أحمر بنفسجياً يضفي لوناً متميزاً للشفاه وهو لون من ألوان الطبيعة التي منحه الله لعباده.

ومن الطرائف التي قيلت عن الديرم أن أماً دخلت غرفة ابنتها والبنت أمام المرآة تزين شفتيها بأحمر الشفاه الصناعي، فقالت الأم: والله يا بنتي ما في هالأحمر فايدة ولا جاذبية ما هو بمثل الديرم اللي يجذب الرجال لحرمته، والله ثم والله يا بنيتي إني يوم كنت أحط الديرم على شفيهتي أن أبوك يلحقني مثلما يلحق التيس عنزته.



الحبة السوداء
Black cumin

للحبة السوداء بصورتها الكاملة تأثير كبير؛ حيث كشفت بعض البحوث أن معالجة الإنسان أو الجرذان بمسحوق الحبة السوداء أدت إلى زيادة عدد ونشاط بعض خلايا المناعة مثل خلايا T الليمفاوية القاتلة وتنشيط الخلايا المبلغمة maciophages في التقام الجراثيم، كما أوضحت البحوث قدرة هذه الحبوب على زيادة إفراز إدرار اللبن في الأغنام.

كشفت الدراسات التجريبية عن قدرة الخلاصات المائية لحبة البركة على تنشيط إفراز بعض عوامل تنشيط المناعة من الخلايا اللمفاوية مثل: مادتي انترليوكين ١ (Interleukine-1) وانترليوكين – ٣ (Interleukine -3) وإلى تنشيط بلغمة الجراثيم وكذلك إضعاف إفراز السوائل المعدية الحمضية ومنع حدوث القرح المعدية التجريبية المحدثة بمادة الأسبرين في الجرذان، بالإضافة إلى علاج بعض أمراض الديدان المعوية في الأغنام والديدان الشريطية في الأطفال.

كشفت الدراسات التجريبية أن للخلاصات الكحولية للحبة السوداء عدة تأثيرات مثل الفتك بالعديد من الجراثيم مثل الأشريكية القولونية والزائفة الزنجارية وبعض الفطريات مثل الرشاشية، وكذلك إبادة بعض الخلايا السرطانية وإرخاء عضلات الأمعاء وكبح التقلصات والآلام التجريبية المحدثة ببعض الكيماويات، وكذلك علاج بعض المصابين ببعض الديدان المعوية مثل

الدودة الشريطية والصفرا الخراطيني وكذلك تثبيط الالتهابات والآلام ومنع تسوس الأسنان ومنع انخفاض مستوى الهيموغلوبين وعدد كريات الدم البيضاء المحدث ببعض العقاقير المضادة للسرطان مثل عقار سيسبلاتين.



لقد كشفت الدراسات التجريبية قدرة الزيت الطيار للحبة السوداء في جرعات صغيرة على إحداث بعض التأثيرات وهي:

- تخفيض ضغط الدم الشرياني وتخفيض سرعة النبض القلبي في الجرذان والوبر بتأثيره المنشط على بعض المستقبلات السروتونية في المخ.

- زيادة سرعة التنفس "إحداث تهيج" وتقلصات في رغامي (Trachea) حيوان الوبر عن طريق إفراز مادة الهستامين.

- زيادة إفراز مادة الصفراء في الكلاب.

- زيادة إخراج حمض اليوريك المسبب لمرض النقرس في البول.

- الفتك بالعديد من الجراثيم مثل: السلمونيلا والتيفية والصنمة الهيضية والزانفة الزنجارية وبعض الفطريات مثل: الرشاشية السوداء وبعض الديدان المعوية.

- إرخاء عضلات الأمعاء وكبح التقلصات المحدثة ببعض الكيماويات فيها.

- تخفيض مستوى سكر الدم في الأرانب والجرذان الصحيحة المصابة بداء السكر التجريبي بعد معالجتها بجرعات ٥ مليجرام / كيلو جرام حقناً في الصفاق دون أي تأثير على مستوى الأنسولين في الدم.

- تثبيط تقلصات الرغامي المعزولة من حيوان الوبر عند تنشيطها بمادة الهستامين والأستيل كولين وتثبيط تقبضات شرايين الأرانب المحدثة بمادة نورادرينالين.

- تخفيض حرارة الجسم بعدة درجات مئوية بعد حقنه في الفئران عبر تنشيط المستقبلات السروتونية في الدماغ في منطقة الهيبوثلامس.

وقد حاول الباحثون فصل المركبات الرئيسة في الزيت الطيار لحبة البركة فوجدوا أن المركب ثايموكينون هو المسؤول الرئيس عن التأثيرات التي نتجت عن الزيت الطيار.



أما مركب الفابانين فقد اكتشفت قدرتها على تثبيط الالتهابات التجريبية عبر إفراز مادة هيدروكورتيزون وتثبيط نمو بعض الجراثيم خصوصاً تلك المرتبطة بالتهابات حب الشباب، كما وأن لها القدرة على تثبيط نمو بعض الأورام السرطانية في أكباد الجرذان وزيادة إفراز المخاط من الشعب الهوائية في بعض المرضى المصابين بالتهابات رئوية وبالأخص المزمنة.

الاستعمالات:

الاستعمالات الداخلية للحبة السوداء:

- يستخدم مغلي بذور الحبة السوداء بمعدل نصف ملعقة صغيرة مع ثلثي كوب ماء يومياً لعلاج عسر الطمث والهضم والبول ويطرد الأرياح والنفخ في البطن وكذلك السعال والنزلات الصدرية.

- يستخدم سفوف الحبة السوداء مخلوطاً مع سكر النبات حيث يحمص ٥٠ جراماً من الحبة السوداء ويسحق مع ٣٠ جراماً من سكر نبات ويسف منه نصف ملعقة صغيرة صباحاً ومساءً وذلك لمنع الغازات ولضعف الشهية ويمكن شرب الماء مع السفوف ليسهل ابتلاعه.

- لقتل ديدان الإسكارس "ثعبان البطن" يستعمل مغلي ملعقة من بذور الحبة مع كوب ماء ويشرب في الصباح الباكر على الريق وتكرر الجرعة مساء حتى تخرج الإسكارس ميتة.

- لتقوية جهاز المناعة يستعمل ربع كيلو من الحبة السوداء الحديثة ويسحق جيداً ثم يمزج مع كيلو عسل من النوع الطبيعي ويوضع في وعاء محكم الغلق ويؤخذ منه يومياً ملعقة وسط على الريق حتى تنتهي الكمية، وهذه الوصفة مجربة وتفيد في الحماية من السرطان، مع ملاحظة أن مرضى السكر يجب ألا يستعملوا هذه الوصفة وبإمكانهم استعمال سبع حبات يومياً مضغاً على الريق مع كوب حليب منزوع الدسم.

- تستخدم الحبة السوداء في صناعة الوصفة الخاصة بفتح الشهية لمن يرغب السمنة.

- تستخدم الحبة السوداء في صنع ترياق لسع أو لدغ العقارب، حيث يحضر الترياق من المواد التالية: الحبة السوداء، جنطيانا، زراوند، مر، حب الغار، قسط، فوتنج يابس، سذاب، جندبيدستر، عاقر، قرحا، زنجيل،

فلفل أسود، حلتيت، بأجزاء متساوية وتخلط مع العسل لتكون عصيدة يعطى للشخص الملدوغ مثل حبة الفستق ويشرب معها حليب أو ماء.

- تستخدم الحبة السوداء على نطاق واسع كأحد التوابل حيث تضاف للمعجنات وبعض الحلويات، كما تضاف بضع حبيبات مع القهوة العربية لإعطائها نكهة خاصة، وهذه الوصفة وصفة شعبية مجربة.

الاستعمالات الخارجية للحبة السوداء:

- يستخدم مسحوق حبة البركة بعد تحميصها وسحقها ممزوجة مع العسل لعلاج البثور والالتهابات الجلدية والثآليل حيث يدهن على موضع المكان المصاب ويلف برباط شاش عند النوم ويزال الرباط في اليوم التالي ويكرر العلاج لحين الشفاء.

- لعلاج الأكزيما يخلط كوب من مسحوق الحبة السوداء بكوب واحد من زيت الزيتون ويجب أن يكون الخلط جيداً قبل الاستعمال، ثم يدهن الجزء المصاب مرتين يومياً حتى تزول أعراض الأكزيما، ويمكن تكرار الوصفة إذا عادت الأعراض وهذه الوصفة شعبية لكنها مجربة.

- لعلاج طنين الأذن إذا طبخت بذور الحبة السوداء المقلية في زيت الزيتون أو السمسم وقطر في الأذن تشفى بإذن الله، وإذا قطر أيضاً في الأنف شفي الشخص من الزكام.

- تستخدم الحبة السوداء مطبوخة مع الخل لعلاج آلام الأسنان مضمضة.

- إذا غليت حبة البركة مع الماء ثم استنشق بخارها الشخص المصاب بزكام شفي منه ويجب تغطية رأسه فوق الوعاء بمنشفة.

ملاحظات مهمة يجب الانتباه لها:

١) الحبة السوداء المعروفة باسم Nigella Sativa والمعروفة بالحبة الشائعة هي الوحيدة طبياً التي تستخدم، والأنواع الأخرى يجب عدم استعمالها.

٢) الحبة السوداء حديثة الجني والمخزونة في مخازن جيدة رزينة وثقيلة وكلما كانت خفيفة كانت سيئة أو مغشوشة بالأنواع الأخرى.

٣) أثبتت التحاليل أن الأنواع المشهورة والموجودة في السوق مثل الحبشية والهندية والقصيمية محتوياتها الكيميائية واحدة ولا فرق بينها فاطلب أرخصها ثمناً.

٤) عدم استعمال زيت الحبة السوداء والأفضل لك استخدام بذور الحبة السوداء كما هي، وكما استخدمها رسول الله صلى الله عليه وسلم وأصحابه.

٥) على النساء الحوامل عدم استخدام الحبة السوداء خلال فترة الحمل حيث إن الزيت الثابت للحبة يسقط الجنين.

٦) عدم استعمال الحبة السوداء إطلاقاً للأطفال الرضع.

٧) عدم استخدام الحبة السوداء مع أدوية كيماوية أو عشبية أخرى خشية حدوث تداخلات دوائية.

٨) عدم استخدام الحبة السوداء كعلاج للأشخاص الذين يستخدمون الأسبرين بصفة مستمرة وكذلك الورفارين مرقق الدم.



حشيشة القنفذ (الردبكيه)

Purple Coneflower

حشيشة القنفذ الأرجوانية أو ما يعرف بعشبة الردبكية الأرجوانية عبارة عن نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى حوالي ٤٥سم، أوراقه كبيرة خشنة الملمس، للنبات رؤوس مزهرة ذات ألوان متعددة، وأهمها الأرجواني والأبيض، تعد أزهار النبات من الأزهار الجميلة، للنبات ريزوم غليظ تتفرع منه جذيرات كثيرة ومتفرعة.

توجد عدة أنواع من حشيشة القنفذ الأرجوانية مثل Echinacea anguslifoli، Echinacea purpurea وجميعها من الفصيلة المركبة.

وتشتهر نباتات حشيشة القنفذ بطعمها الحلو الذي يتلوه طعم مر تاركاً وخزاً في اللسان كما تتمتع برائحة عطرية.



الموطن الأصلي لنبات حشيشة القنفذ وسط وشرق الولايات المتحدة الأمريكية وبعض الدول الأوروبية، ولكنها تزرع حالياً على نطاق واسع في

معظم أرجاء أمريكا وأوروبا، تعد حشيشة القنفذ الأرجوانية من أهم الأدوية العشبية في العالم، حيث بينت الأبحاث أن لها القدرة على زيادة مقاومة الجسم للعدوى الجرثومية والفيروسية عن طريق تنبيه جهاز المناعة، كما أنها تعمل مضادة حيوية وتستخدم منذ قرون عديدة في إزالة العدوى الجلدية.

الأجزاء المستعملة من نبات حشيشة القنفذ جميع الأجزاء سواء الأجزاء الموجودة فوق سطح الأرض مثل: السيقان والأوراق والزهور والثمار أو الأجزاء الموجودة تحت سطح الأرض مثل الريزوم والجذور.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي عشبة حشيشة القنفذ على مواد تذوب في الماء، وهي عبارة عن مواد عديدة السكاكر (Polysaccharides) وهذه المواد هي التي يعزى إليها التأثير المنبه لجهاز المناعة في جسم الإنسان، كما تحتوي على زيوت طيارة ومواد فلافونية والكافايدز وبولونيز.

الاستعمالات:

لقد أثبتت الأبحاث أن لمواد متعددة السكاكر القابلة للذوبان في الماء تأثيراً منبهاً لجهاز المناعة ضد مواجهة الجراثيم والفيروسات، وكذلك أثبتت الأبحاث أن لمواد الالكامايرز تأثيراً مضاداً للجراثيم وللفطور، وتدرس حالياً تأثيرات هذا النبات على فيروس العوز المناعي للإنسان HIV وكذلك الإيدز.

لقد انتشر استعمال نبات حشيشة القنفذ في الولايات المتحدة الأمريكية ويعد من الأدوية الأمريكية المحلية، حيث استخدمت قبائل الكومانشي حشيشة القنفذ لعلاج آلام الأسنان والتهابات الحلق، وكانت قبائل السو تستعملها ضد السعار ولدغ الأفاعي.

ويعتبر الغربيون هذا النبات أهم منبه للمناعة؛ حيث يستخدم على نطاق واسع لعلاج النزلات البردية والإنفلونزا والزكام والاضطرابات الجلدية ومشاكل





الجهاز التنفسي، كما تستخدم على شكل غرغرة لعلاج التهابات ومشاكل الحلق، ويستخدم لعلاج الربو والكحة والتهاب الشعب المزمن والحمى وعدوى المسالك البولية، وكذلك لأي شيء يتعلق بالتهابات الفم والحنجرة، كما تستعمل لعلاج الحروق والجروح.

هناك عدة مستحضرات على هيئة كبسولات بعبوات ١٠٠ ملجم، ١٢٥ملجم، ٢٥٠ملجم، ٢٨٠ملجم، ٣٩٠ملجم، ٤٠٠ملجم، ٤٣٠ملجم، ٤٥٠ملجم، ٥٠٠ملجم.

كما توجد على هيئة مادة سائلة بمعدل ١٢٠ ملجم لكل ٥ ملليلتر، وتوجد الأزهار والجذور والأوراق على هيئة مواد مجففة، ويحضر شاي من الجذور بمقدار نصف ملعقة شاي مع ملء كوب ماء مغلي ويصفى بعد عشر دقائق ويُشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم، ويمكن استخدام هذه الوصفة لعلاج الزكام.

هناك محاذير حيث يجب عدم استخدامه من قبل المرأة الحامل، كذلك عدم استخدامه من قبل الأشخاص المصابين بمرض السل، كما يجب عدم استخدامه من قبل الأشخاص الذين يستعملون أدوية للمناعة إلا بعد استشارة المختص، كذلك عدم استخدامه من قبل الأشخاص الذين يعانون من الحساسية، كما يجب عدم استخدام مستحضرات هذا النبات للأشخاص الذين يستعملون علاجاً للسرطان.



الحنطة السوداء
Buckwheat

الحنطة السوداء نبتة حولية يصل ارتفاعها إلى ٥٠سم، لها أوراق سهمية وعناقيد من الأزهار البيضاء أو القرنفلية الخماسية البتلات. تُعرف الحنطة السوداء علمياً باسم Fagopyrum esculentum.الأجـزاء المستعملة من النبتة الأوراق والأزهار والبذور، والحنطة السوداء نبات ذو بذور نشوية يتم طحن بذوره لتكون دقيقاً أو جريشاً لاستخدامه في إطعام الإنسان أو علفاً للدواجن. ويعتقد كثير من الناس أن الحنطة السوداء هي حبوب كالذرة والقمح والأرز، ولكن العلماء صنفوا الحنطة السوداء بصورة منفصلة تماماً عن هذه الغلال ولم يعتبروها حبوباً حقيقية.

الموطن الأصلي للحنطة السوداء وسط آسيا وشمالها، وتزرع على نطاق واسع في المناطق المعتدلة وبخاصة في الولايات المتحدة الأمريكية وتحصد عادة في الصيف، وقد تمت زراعتها في الصين منذ أكثر من ١٠٠٠ عام، وكان الاتحاد السوفييتي قبل تفككه يتصدر العالم في إنتاجها.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي الحنطة السوداء على بيوفلافونيدات وبالأخص الروتين المضاد للأكسدة والمقوي للبطانة الداخلية للأوعية الدموية، وكذلك مركب الكورسترين والهايبروزايدات، كما يحتوي على مشتقات الانثراسين وأهمها مركب الفاجوبايرين والبروتوفاجوبايرين. بالإضافة إلى احتوائه على البروتين

ومغنسيوم وهو المعدن الضروري لعملية تأييض الطاقة بشكل سليم، ويحتوي أيضاً على عنصر الحديد وحمض الفوليك وكذلك فيتامين "ب" وخاصة حمض النيكوتين والثيامين والريبووفلافين، وكذلك نسبة من الدهن، كما تحتوي على كمية من السكريات والنشا.

الاستعمالات:

يستخدم معظم إنتاج الحنطة السوداء في الولايات المتحدة الأمريكية وكندا في صناعة الفطائر، ويتم تقشير بعض الحنطة السوداء لاستخراج لب الثمرة ويسمى البرغل، أو الجريش الخشن، ويستخدم في الحساء وأطعمة الإفطار المكونة من الحبوب. ويقوم سكان قارة آسيا بخلط دقيق الحنطة السوداء مع دقيق القمح لصناعة نوع من المكرونة المسطحة على شكل عصائب، أو شرائط. ونجد سكان أوروبا الشرقية يطبخون الحنطة السوداء المجروشة الخشنة لعمل العصيدة التي يسمونها "كاشا"، ويستخدم الروس الحنطة السوداء لتحضير طبق "البليتي"، وهو نوع من الفطائر المحلاة الرقيقة، أما اليابانيون فيستخدمونها لإعداد نوع من أنواع المكرونة الشرائطية.

يمكن إضافة بذور الحنطة المنبتة إلى السلطات والأطعمة المقلية وأطباق أخرى عديدة لجعلها مغذية ولذيذة، وتتوفر البذور الطازجة غير المقشرة والمناسبة لتنبت في معظم متاجر الأغذية الصحية.

ويشير اسم الحنطة السوداء في الفرنسية إلى أصولها الشرق أوسطية القديمة، وربما أدخلت النبتة إلى أوروبا في أثناء حروب الفرنجة (في القرنين الحادي والثاني عشر الميلاديين). إن أول من أدخلها العرب إلى الأندلس قبل ذلك بعدة قرون.

تستخدم الحنطة السوداء بشكل خاص لعلاج الشعيرات الدموية الهشة (تشاهد عادة بمثابة كدمات صغيرة دونما سبب ظاهر)، لكنها تفيد أيضاً في تقوية أوردة الدوالي وشفاء الشرث (Chilblains) وهو الحصر. وغالباً ما

تمزج مع أزهار الزيزفون لتشكل علاجاً خاصاً لنزيف الشبكية.

كما يشيع استخدام الحنطة السوداء ممزوجة مع أعشاب أخرى مثل الكركديه لعلاج ارتفاع ضغط الدم.

وقد بينت الأبحاث الحديثة أن الحنطة السوداء الصينية المعروفة علمياً باسم (Fagopyrum dibotsys) والحنطة السنمية (Fagopyrum Cymosum) تنبهان المناعة وتوصفان لالتهاب القصبات المزمن والتهاب المرارة والخراجات الرئوية.

وتستخدم الحنطة السوداء في المعالجة المثلية Homeopathy لمعالجة الأمراض الجلدية وأمراض الكبد المصحوبة بالحكة وكذلك لعلاج الصداع.



توجد أقراص من الحنطة السوداء تباع في محلات الأغذية الصحية التكميلية، كما توجد على هيئة أكياس شاي.

أما في المعالجة المثلية فتستعمل الجرعات على هيئة نقط بمعدل ٥ نقاط أو قرص واحد على عشر محببات كل ٣٠ إلى ٦٠ دقيقة، وذلك إذا كانت حالة المرض حادة، أو تؤخذ بمعدل مرة واحدة إلى ثلاث مرات في اليوم إذا كان المرض مزمناً.

وقد أمكن فصل مركب الروتين الجلوكوزيدي وتحضيره على هيئة دواء لعلاج كثير من الأمراض مثل مرض ضيق وتصلب الشرايين ومرض الضغط المرتفع للدم، كما أن تناول هذه المادة قد تفيد في منع أو تقليل الأضرار الناتجة من تعرض الإنسان للإشعاعات الذرية والراديومية. كما أن مادة الروتين تعتبر المركب الوحيد في الأدوية الطبية والمستخدمة لوقف ومنع النزيف الدموي الداخلي للجسم أو منعه نتيجة العمليات الجراحية والإصابة بالحوادث المختلفة.

كما يمكن للأشخاص الذين يعانون من مرض الأحشاء (Celiac) وهو مرض يصيب الأمعاء ناتج عن سوء امتصاص الأمعاء للغذاء أو بتعبير أدق اضطراب في عملية امتصاص الأمعاء للغذاء، وهذا الاضطراب ناتج عن الحساسية التي يسببها الجليادين (gliadin) الخاص بالجلوتين الموجود في بروتين بعض الغلال مثل القمح والشيلم والشعير يمكن هؤلاء الأشخاص استخدام الحنطة السوداء لخلوها من الجلوتين.



الخردل
Mustard

تعرف المستردة بالخردل، وهو نبات حولي عشبي يصل ارتفاعه الى حوالي متر وهو غزير التفرع وخاصة الأغصان الموجودة في قمة النبات.

أوراقه بسيطة متبادلة وهي مفصفصة، الأزهار صفراء اللون توجد على هيئة عناقيد؛ أما الثمار فهي أسطوانية وقرنية الشكل حيث توجد على هيئة قرون رفيعة ذات لون أصفر بني، تحوي بذوراً كروية الشكل صغيرة الحجم.

يوجد من المستردة عدة أنواع وأهمها ما يأتي:

- المستردة البيضاء والمعروفة علمياً باسم Brasica alba ويصل ارتفاع هذا النوع إلى حوالي ٩٠ سم وبذور هذا النوع أكبر من بذور النوع الأساسي المعروف علمياً Brasica nigra والمعروف بالخردل الأسود.



- المستردة السوداء Brasica nigra وهذا أكبر حجماً من الخردل الأبيض.

- المستردة الصينية والمعروفة علمياً باسم Brasica jumcae وهي تشبه النوع الأسود إلا أن أزهارها صفراء باهتة اللون ولون بذورها بني فاتح.

الجزء المستخدم من المستردة بذورها وكذلك أوراقها.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي بذور المستردة على جلوكوزيدات ثيوسيانية وتختلف هذه المادة باختلاف نوع المستردة، فمثلاً المستردة البيضاء تحتوي على مركب السينالبين (Sinalbin) بينما المستردة السوداء تحتوي على المركب سنجرين (Sinigrin) في حين أن الزيت الثابت المستخلص من بذور النوع الأول غير سام بينما في النوع الثاني يكون ساماً وذا طعم لاذع حريف ويعطي آلاماً حادة عندما يوضع على البشرة.

الاستعمالات:

لقد استخدم الفراعنة حبوب الخردل حيث جاءت البرديات الطبية القديمة ضمن مشروع مسهل وآخر للذبحة الصدرية ودهاناً لأوجاع العضلات والمفاصل.

يقول ابن البيطار في الخردل: "يقطع البلغم وينقي الوجه ويحلل الأورام وينفع من الجرب ويحل القوابي ووجع المفاصل وعرق النسا. ويستعمل في إكحال الغشاوة من العيون ويزيل الطحال والعطش، وللخردل قوة تحلل وتسخن وتلطف وتجذب وتقلع البلغم إذا مضغ، وإذا دق وضرب بالماء وتغرغر وافق الأورام العارضة في جنبتي أصل اللسان والخشونة المزمنة العارضة في قصبة الرئة، وإذا دق وقرب من المنخرين جذب العطاس ونبه المصدوعين والنساء اللواتي يعرض لهن الاختناق من وجع الأرحام، وإذا تضمد به نفع من النقرس ولإبراء داء الثعلبة، وإذا خلط بالتين ووضع على الجلد إلى أن يحمر وافق عرق النسا وورم الطحال،

ينقي الوجه إذا خلط بالعسل أو الشحم أو بالموم المذاب بالزيت. قد يخلط بالخل ويلطخ به الجرب المقرح والقوابي، إذا خلط بالتين ووضع على الأذن نفع من ثقل السمع والدوي العارض لهذا إذا خلط بعسل نفع من السعال، وإذا دخن بدخانه طرد الحيات طرداً شديداً، يسكن وجع الضرس والأذن إذا قطر ماؤه فيها".

أما ابن سينا في قانونه فيقول: "يقطع البلغم وينقي الوجه وينفع من داء الثعلبة، يحلل الأورام الحارة، ينفع من الجرب والقوابي، ينفع من وجع المفاصل وعرق النسا، ينقي رطوبات الرأس، يشهي الباه وينفع من اختناق الفم".

أما داوود الأنطاكي فيقول: "نافع لكل مرض بارد لا يعالج والنقرس والخدر والكزاز والحميات الباردة بماء الورد شرباً وضماداً. تسمن به الأعضاء الضعيفة ويحمر اللون ويجذب الدم إذا مزج بالزفت، وطحينه إذا تغرغر به فإنه يسكن أوجاع الفم والأسنان، يحلل ثقل اللسان ويمنع النزلات ضماداً يسكن الأعضاء الباردة، ويحلل الأرياح الغليظة واليرقان والسدد والصلابات ويفتت الحصى ويدر الفضلات، إذا اكتحل به جلا الظلمة والبياض، إذا غلي بالزيت وقطر في الأذن فتح الصمم وأزال الردي وأخرج الديدان، إذا طبخ مع الشذاب فيسكن ضؤبان المفاصل الرعشة ضماداً ودهاناً يهيج الباه ويزيل الخناق شرباً وكذلك التخمة إذا مزج بالعسل واستعمل فإنه يزيل السعال المزمن والربو وأوجاع الصدر والبلغم الغليظ".

عرفه البشر منذ القدم وذكر كثيراً في الكتابات القديمة وفي الإنجيل وفي القرآن وفي آثار الإغريق والرومان، وتحدث بليني عنه في كتبه وعدد مزاياه الكثيرة وتبعه من جاء بعده من المؤلفين فقالوا: "بأن الخلية (مرقة خل وزيت وملح) تجذب حرارتها من الخردل، كما يجذب الشاعر حرارة شعره من قيثارته" وقالوا فيه: إن الخردل بالنسبة للمعدة هو بمثابة السوط لحصان السباق يجب على المتأنقين في طعامهم أن يستعملوه كما يستعمل الفارس السوط باتزان واعتدال.

يستخدم الخردل أو ما يسمى بالمستردة على نطاق واسع، فهو ينبه المعدة حيث يضاف مع الأطعمة كأحد التوابل المشهورة وهو من أفضل المواد لفتح الشهية

ومعرق ومنبه للقلب، ويدخل الخردل في عمل اللصقات الجلدية الموضعية لعلاج الروماتيزم، كما يستخدم في عمل حمامات للأقدام لإزالة الإرهاق الشديد وحالات الروماتيزم المفصلي.

لقد أكدت الدراسات أن الخردل مطهر أو معقم جيد، حيث تكفي ٤٠ نقطة من الخردل في ليتر من الماء ليكون مطهراً جيداً للجلد دون أن يؤذيه، والخردل يثير اللعاب ويسهل المضغ ويزيد من إفراز العصارات الهاضمة وينشط حركات الأمعاء.

يفيد الخردل من الناحية الوقائية للشلل المخي وانفجار شرايين الدماغ وتصلب شرايين المخ وضغط الدم، كما أن تناول حبتين فقط من بذور الخردل قبل الطعام تساعد في طرد غازات المعدة والأمعاء، ويفيد الخردل مرضى القلب وتصلب الشرايين.

يؤخذ لضعف القلب والتهابات الرئة والنقرس، حيث يؤخذ ٢٠٠ ملجرام من مسحوق الخردل ويضاف إلى ماء الحمام قبل الاستحمام.

أما التهاب الفم واللوز والحنجرة فيؤخذ ثلاث ملاعق صغيرة من مسحوق بذور الخردل وتضاف إلى ملء كوب من الماء المغلي ويستعمل على هيئة غرغرة.

أما الصداع وآلام قرحة المعدة وضعف الدورة الدموية واحتقانات الرئة فيستخدم الخردل على هيئة لبخات من مسحوق الخردل مع الماء الدافئ، حيث يعجن المسحوق بالماء الدافئ ثم تفرد على قطعة قماش سميك وتوضع فوق الجلد مباشرة مدة ربع الى نصف ساعة بحيث توضع في حالات الصداع على مؤخرة الرأس، ولقرحة المعدة فوق أعلى البطن، واحتقان الرئة وعسر التنفس وضعف الدورة الدموية فوق الظهر، والتهابات الحنجرة فوق الرقبة.



الخشخاش
Poppy

الخشخاش نبات عشبي حولي يزرع في فصل الشتاء ويزهر في الربيع، وتحصد المادة المستخدمة طبياً في الصيف، يتراوح طوله ما بين متر إلى متر ونصف المتر تقريباً، ساقه دقيق أسطواني قليل التفرع في أعلاه، وأوراقه كبيرة ملساء متبادلة مغمدة للساق أي تلتف قاعدة الورقة على الساق، سطحها متموج وحوافها مسننة بشكل غير منتظم، لونها أخضر إلى مزرق بها لمعة فضية، أزهاره جميلة ذات ألوان مختلفة فمنها الأبيض والأحمر مع الأبيض أو البنفسجي، ويعتبر النوع ذو الأزهار البيضاء مع الحمراء هو الأكثر انتشاراً. يعطي نبات الخشخاش ما بين ٥ إلى ٨ ثمار تعرف بالكبسولات، وكبسولة الخشخاش كروية مفلطحة أو متطاولة قليلاً، لونها أخضر ثم يصفر عند النضج، يبلغ طول قطرها الكبير ما بين ٥ – ١٠سم، وقطرها الصغير ما بين ٣ – ٦سم، وحجم الكبسولة يشبه حجم الرمانة وأحياناً أصغر، وحتى شكلها يشبه الرمانة إلى حد بعيد، تخدش هذه الكبسولات عندما يكون قطرها حوالي ٤سم. وذلك عندما يبدأ اللون في التحول من الأخضر إلى الأصفر ابتداءً من منتصف النهار حتى المغرب، ويجب أن يكون الجو صافياً

والرياح هادئة في وقت خدش الكبسولات، وتخدش الكبسولات بواسطة فنيين مهرة مدربين على طرق الخدش، حيث تخدش بسكاكين نحاسية حادة مصنوعة خصيصاً لذلك الغرض، فتظهر العصارة اللبنية المعروفة بالأفيون.

وعادة تخدش الكبسولة في منتصفها إما بالعرض أو بالطول، ويجب أن لا يتعدى الخدش الغلاف الثمري للكبسولة، لأنه إذا كان الخدش عميقاً يبقى داخل الثمرة جزء من العصارة وبالتالي تكون كمية العصارة اللبنية المتحصل عليها والمعروفة بالأفيون قليلة، تكون العصارة عند ظهورها من الكبسولة بيضاء اللون مثل اللبن، لكن بمجرد خروجها إلى الضوء تتخثر ويتحول لونها إلى اللون البني وتصبح جامدة على سطح الثمرة، في صباح اليوم التالي تقشط العصارة اللبنية المتجمدة بسكاكين خاصة أو مقاشط خاصة وتجمع على هيئة كتل يتراوح وزنها ما بين ٢ كيلوجرام إلى ٧ كيلوجرامات، وتختم بختم الحكومة التي تتولى زراعة الخشخاش، وهذا ما يعرف بالأفيون الذي نسمع عنه كثيراً ونسمع أنه أحد المخدرات الخطيرة.

الأفيون إذاً هو العصارة اللبنية التي تنتج من خدش الثمار أو الكبسولات غير الناضجة لنبات الخشخاش الذي يعرف علمياً باسم Pspaver somniferum التابع للفصيلة الخشخاشية، يزرع نبات الخشخاش في كل من الهند وتركيا وإيران وروسيا ويوغسلافيا والباكستان وبلغاريا وأفغانستان والمكسيك ودول جنوب شرق آسيا، وهي ما تعرف بالمثلث الذهبي، وتضم بورما وتايلند ولاوس، وتعتبر أخطر مناطق زراعة الخشخاش بالشرق الأقصى.

ولقد صرح دولياً وفقاً لاتفاقية عام ١٩٥٣م بزراعة الخشخاش للأغراض الطبية والعلمية في السبع دول الأولى من الدول المذكورة آنفاً.

يزرع الخشخاش لهدفين؛ الهدف الأول للأغراض الطبية والأبحاث العلمية، والهدف الثاني للحصول على البذور التي يستخرج منها زيت بذور الخشخاش الذي يستخدم تجارياً على نطاق واسع، ولكننا لا نستطيع الجمع بين الهدفين، فإذا كان الهدف جمع العصارة اللبنية والمعروفة بالأفيون فيجب أن نضحي

بالبذور، لأن العصارة اللبنية تجمع من الثمار قبل نضجها وتكون البذور بالتالي غير مكتملة النضج ولا تحتوي على الزيت المطلوب، وإذا كان الهدف الحصول على البذور فيجب أن نضحي بالأفيون حيث إن العصارة اللبنية تختفي من الثمار بمجرد نضج الثمرة.

تحتوي ثمرة الخشخاش على عدد كبير من البذور، حيث تحتوي الثمرة الواحدة على ثلاثين ألف بذرة، ويستحصل من البذور على زيت الخشخاش بواسطة ضغط البذور وعصرها، حيث يستحصل على ٧٥٪ من الزيت في العصرة الأولى، ويستعمل زيت بذور الخشخاش في صناعات الطلاءات الزيتية وفي صنع الألوان المستعملة في الرسم، كما يستعمل في صناعة الصابون، ويستعمل أيضاً كغذاء في الدول الأوروبية إما نقياً أو ممزوجاً مع زيت فستق العبيد، لتحضير المايونيز أو لقلي السمك وحفظه. وزيت الخشخاش خال تماماً من الأفيون حيث إن بعض الناس يعتقدون أنه يحتوي على أفيون.

توجد ثلاثة أصناف من الأفيون هي:

- الأفيون التركي، وتتراوح نسبة المورفين فيه ما بين ١٠-١٦٪.

- الأفيون اليوغسلافي، وتتراوح نسبة المورفين فيه ما بين ١٥-١٧٪.

- الأفيون الهندي، وتتراوح نسبة المورفين فيه ما بين ٩-١٢٪.

ومتوسط الأفيون في الهكتار الواحد يتراوح ما بين ١٥-١٨ كيلو جراماً.

يحتوي الأفيون على أكثر من ٣٥ قلويداً يصاحبها حمض عضوي يعرف بحمض الميكونيك، كما يحتوي الأفيون على سكاكر وأملاح مثل أملاح السلفا ومواد هلامية ومواد ملونة وماء، وتعتبر القلويدات التالية أهم قلويدات الأفيون بل وأهم القلويدات في المملكة النباتية بشكل عام:

- مورفين Morphine وقد فصل عام ١٨١٦م.

- كودايين Codeine وقد فصل عام ١٨٣٢م.

- ثيبائين Thebaine وقد فصل عام ١٨٣٥م.

وهذه المركبات الثلاثة قوية القاعدية شديدة السمية

- نوسكابين Nascapine وقد فصل عام ١٨٠٣م.

- نارسيئن Narceine وقد فصل عام ١٨٣٢م.

- بيافارين Papavarine وقد فصل عام ١٨٤٨م.

وهذه المركبات الثلاثة خفيفة القاعدية قليلة السمية. والمورفين هو المركب الرئيس في الأفيون ويعرف بقاتل الألم، ويستعمل في النواحي الطبية على نطاق واسع، ولا تخلو أي مستشفى في الدنيا من المورفين، والمورفين من أقوى المخدرات، ويوجد المورفين وأملاحه على هيئة بللورات بيضاء نقية سلكية الشكل وأحياناً يوجد المورفين على هيئة كتل مكعبة الشكل أو على هيئة بللورات ناعمة جداً، ولا يتأثر بالهواء وله طعم مر وليس له رائحة.

ويستخدم المورفين تحت رقابة طبية شديدة كمنوم ومسكن وللتخدير وتسكين الآلام، ويوصف عادة في حالات الآلام الشديدة للمعدة والآلام العصبية وآلام الأسنان، كما يستعمل قابضاً لمنع حالات الإسهال الشديد والدوسنتاريا، ويستخدم المورفين لقتل الألم حيث يعطى مرضى السرطان الميئوس من شفائهم لتخفيف آلامهم، كما يعطى عادة لجرحى الحرب الذين يعانون من جروح خطيرة فيوقف آلامهم ولكن يجب أن يعطى تحت مراقبة طبية شديدة حيث إنه يسبب الإدمان النفسي والجسدي، ويعد المورفين أحد المخدرات الخطيرة وتعد المادة الأساسية في تحضير الهيروين أشرس المخدرات.

من المركبات المهمة في الأفيون مركب الكودايين الذي يستخدم في المجال الطبي على نطاق واسع وهو أفضل علاج لتهدئة الكحة وبالأخص عند الأطفال وكبار السن حيث يصرف لهم عادة بوصفة خاصة تختلف عن وصفات الأدوية الأخرى، ويُعد من أنجح الأدوية في هذا الخصوص.



الخل
Venigar

الخل مادة سائلة ذات طعم حاد، ويعتبر من التوابل، ويعد خل التفاح من أحسن أنواع الخل، ويصنع الخل عادة من التفاح والعنب والبرتقال والشمندر والبطيخ والتوت وعسل النحل والقمح والشعير والذرة والبطاطس بعد تحويل النشا إلى سكر بواسطة خميرة خاصة تعرف باسم "خميرة الدياستيز" كما يحضر الخل بطريقة التشييد الكيميائي.

يتركب الخل من الماء وحامض الخليك ومواد صلبة وطيارة وعضوية تعطيه الطعم والرائحة.

لقد عرف العرب قديماً كغيرهم من الشعوب الخل منذ زمن ليس بالقصير وذكروه ووصفوه في أحاديثهم وأقوالهم من نثر وشعر وخلاف ذلك، وسأل الرسول صلى الله عليه وسلم أهله الأدام فقالوا: ما عندنا إلا خل، فدعا به، وجعل يأكل ويقول: "**نعم الأدام الخل، نعم الأدام الخل**". وفي سنن ابن ماجه عن أم سعد رضي الله عنها عن النبي صلى الله عليه وسلم: "**نعم الإدام الخل، اللهم بارك في الخل فإنه كان إدام الأنبياء قبلي ولم يفتقر بيت فيه خل**".

وتحدث الأطباء العرب القدماء عن الخل، فعددوا منافعه ومضاره، وقالوا: الخل ينفع المعدة الملتهبة ويقمع الصفراء ويدفع ضرر الأدوية القتالة ويحلل اللبن والدم إذا جمد في الجوف، وينفع الطحال ويدبغ المعدة ويعقل البطن ويقطع العطش ويمنع الورم من الحدوث ويعين على الهضم ويضاد البلغم ويرق الدم.

وقد قال داود الأنطاكي في تذكرته: "يحبس الفضلات ويقوي المعدة ويفتق الشهوة للطعام ويقوي المعدة الحارة ويقطع النزف والإسهال المزمن ويدمل القروح والجروح الطرية، ويزيل الأورام طلاء بالعسل والنقرس بالكبريت والخدر والكزاز والمفاصل بالحرمل. يقطع البواسير، ويزيل الكلف والنمش، يمنع حرق النار طلاءً، إذا هرس فيه بصل العنصل بالبطيخ ثم صفي وشمس أسبوعاً وأخذ منه كل يوم ٥٠ ملجم قطع عسر النفس وأوجاع الصدر وقروح الفم".

ويقول ابن سينا في القانون: "يمنع حدوث الأورام والبثور وانتشار الغرغرينا وينفع من الداحس ومن النملة، إذا خلط بزيت ودهن به من به صداع شفي".

ويقول ابن البيطار: "إذا بل الصوف غير المغسول به أو الإسفنج ثم وضع على الجروح أبرأها وقد يرد السرة أو الرحم إلى الداخل إذا نتأ إلى الخارج ويشد اللثة المسترخية وينفع من القروح الخبيثة التي تنتشر في البدن، إذا صب على نهش الهوام فإنه مضاد لها، وإذا تغرغر به قطع سيلان الفضول في الحلق ورفع اللهاة الساقطة، وإذا تمضمض به ساخناً أفاد من وجع الأسنان، يطفي حرق النار أسرع من كل شيء".

لقد وصف في الطب الحديث بأنه منعش ومرطب ومدر للعرق والبول ومنبه للمعدة، وقد قال الطبيب الشهير جارفيز في كتابه بعنوان (طب الشعوب) على خل التفاح خاصة فقال: "إذا شرب مع الماء كان أحسن علاج للبرد، وهو يسمن ويفيد ضد القشف والقوباء وتناوله مع البيض يحسن البشرة، ونصح زبائنه وأصدقاءه أن يتناولوا صباح كل يوم على الريق كأساً من الماء في ملعقة صغيرة من الخل والعسل فإنهم بذلك يطهرون جهازهم الهضمي من كل سوء ويحصلون أيضاً على عناصر مفيدة ومغذية ومطهرة"، وقال أيضاً: "إن شرب الماء مع الخل أحسن علاج للبرد والجروح".

ومن الأمراض التي تعالج بالخل ما يلي:

- الذبحة الصدرية: تعمل غرغرة من ٧٠ ملليلتر من خل التفاح وتخلط مع كأس من الماء الفاتر وتجري الغرغرة بها أيضاً، وتعاد العملية مرتين على الأقل في النهار.

- القلق النفسي: يمزج حوالي ٤٠ ملليلتر من خل التفاح بنقيع الزعرور المسحون ونصف كأس ماء ويشرب على الريق صباحاً مدة ثلاثة أسابيع من كل شهر.

- الربو: يفرك الصدر بخل التفاح لوحده وإذا كان الجلد حساساً فيخلط الخل بمقدار من نقيع اللاونده (الضرم) ويمكن أيضاً لف القدمين والساقين بقماش مبلل بهذا المزيج.

- الحروق: يدهن مكان الحرق بسرعة بخل التفاح، وذلك لتجنب حدوث فقاقيع الحروق المعروفة وآثارها، ويمكن استعمال هذه الطريقة أيضاً للحروق الناتجة من شدة الشمس.

- نخر الأسنان: يغسل الفم بمزيج ساخن من خل التفاح حوالي ٥٠ ملليلتر يضاف إلى حوالي ملعقة صغيرة من مسحوق القرنفل وملعقة صغيرة من أزهار الخطمي.

- الأرق: يشرب بعد حوالي ساعة ونصف من تناول الطعام مزيج من نصف ملعقة صغيرة من خل التفاح مع ملعقتين صغيرتين من العسل ونصف كوب ماء دافئ.

- السعال: يؤخذ مزيج مكون من ملعقة صغيرة من خل التفاح مع ملعقتين من العسل ويضاف له الجلسرين بمقدار ملعقتين ويمزج جيداً، ثم يؤخذ على ثلاث جرعات يومياً، وإذا كان السعال شديداً تؤخذ ملعقة صغيرة كل ساعتين، وفي حالة نوبات السعال يؤخذ مرة أو مرتين في الليل.

- الدوالي: تدلك السيقان من تحت إلى فوق بغسول مركب من مغلي أوراق العنب الأحمر (لتر من الأوراق) وخل التفاح بنسبة ١ – ٣ ويجري الدلك صباحاً ومساءً.

الخوخ
Plum tree

الخوخ شجرة مثمرة تسقط أوراقها في فصل الشتاء، يصل ارتفاعها إلى ٥ أمتار، أوراقها متطاولة ملساء ولحاؤها بني عليه عادة إفرازات صمغية، الأزهار وردية كثة تتوزع في جميع غصون النبات، الثمار كبيرة ذات لون محمر مع صفار أو خضار، وهي لحمية لذيذة وتعد من أفضل الفواكه، ويعرف الخوخ بالدراق وتعرف في بلاد الشام باسم الدراقة، وفي مصر بالخوخ، وكذلك تعرف في بعض المناطق وفي بعض المراجع العلمية بالفرسك أو الفرسق وهذا الاسم مأخوذ من اليونانية، وفي جنوب المملكة يعرف بالفركس وهو مشهور في تلك المناطق، أما علمياً فيعرف باسم Prunus persica.

يقال: إن موطنه الأصلي الصين وورد ذكره في كتب الحكمة الصينية ونسب إلى أكله حفظ الجسم من الفساد والتفسخ، وقد زرع في الصين منذ آلاف السنين ثم انتقل إلى مناطق البحر الأبيض المتوسط وبحر قزوين، وقد عرفه المصريون واهتموا به، وعرف الرومان منه ستة أنواع، وكثرت أصنافه في فرنسا حتى بلغت ثلاثين نوعاً في عهد الملك لويس الرابع عشر، ونسجت حوله الأساطير. الأجزاء المستعملة من نبات الخوخ هي الأوراق والأزهار والثمار.

المحتويات الكيميائية:

ثمار الخوخ غنية بالفيتامينات التي توجد في قشرة الثمرة، وهي أ، ب١، ب٢،

ب ب، ج كما يحتوي على كمية من السكاكر بنسبة ٨٠٪ وكذلك يحتوي على عدد من المعادن.



الاستعمالات:

يعد الخوخ في المرتبة الثانية من الأهمية في الولايات المتحدة الأمريكية، وقد عرفه العرب منذ زمن بعيد ووصفه شعراؤهم، ومما قاله فيه أبو بكر الصنوبري:

أهدى إلينا الزمان خوخاً منظره منظر أنيق

صفراء، حمراء، مستفيد بهجتها التبر والعقيق

ذات أديمين، ذا بهار لمجتنيه، وذا شقيق

كوجنة ألبست خلوقاً فزال عن بعضها الخلوق

وتحدث الأطباء القدامى من العرب ومن غيرهم عن مزايا الخوخ فقالوا إنه ملين والفج منه قابض ويمنع السيلان، والناضج منه جيد للمعدة وفيه تشهية للطعام، ويقولون: إن تقديمه على الطعام أفضل بكثير من أكله بعد الطعام.

ولا يشرب الماء بعده وهو بطيء الهضم، وإذا قطر ماء ورقه في الأذن قتل الديدان، ودهنه ينفع من الصداع وأوجاع الأذن، وشرب عصارة ورقه وزهره يقتل ديدان البطن، وهو يطفئ الصفراء ويسكن الحرارة والحميات المحرقة ويزيد في الباءة.

وحديثاً أثبتت الدراسات أن الخوخ منشط يساعد على الهضم، مدر للبول، ملين لطيف، يفيد في حالات عسر الهضم وحصاة المثانة والبول الدموي، ويفيد الجلد والشعر، ويساعد في وظائف المعدة والكبد والأمعاء ويقوي الأعصاب وينفع المصابين بحصى الكلى والمثانة.

أما أزهاره فتفيد في تهدئة الأعصاب وفي مكافحة التشنج وتنظيف المعدة والأمعاء؛ وذلك بشرب مغليها، حيث يؤخذ ملء ملعقة من الأزهار وتغمر في ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يشرب بمعدل مرة واحدة في اليوم.

كما تستعمل الأزهار على هيئة لبخة لعلاج القروح السرطانية، كما يفيد مغلي الأزهار لتخفيف آلام السعال والمجاري التنفسية الملتهبة والمتهيجة، والكمية لا تزيد عن نصف ملعقة لكل كوب ماء.

ويقال: إن الخوخ الناضج يحتوي على الأشياء نفسها التي يحتوي عليها لبن النوق، وعصير الخوخ يضيق مسام الجلد، بينما تقوم الفيتامينات والمعادن بتغذية البشرة وتصفية لونها، وعادة يؤخذ عصير الخوخ الطازج ويغسل به الوجه ويترك على الوجه حتى يجف تماماً ثم يغسل بماء مقطر أو بماء الورد.

أما بذرة الخوخ فكانت لها شهرة طبية قديماً في الوقاية من الخمرة، ووصفت بأنها تهدئ من أوجاع الرأس والدوخة وذلك بسحقه ووضعه كلزقة على الجبهة أو في النقرة.

والزيت المستخرج من البذور وهو زيت ثابت فيستعمل غسولاً ضد الالتهابات ولعلاج البواسير.

وجرعات أزهار الخوخ هي ٢٠ جراماً من الأزهار تغمر في لتر ماء وتترك لتنقع مدة ٧ ساعات، أما مغلي الأزهار فهي نسبة ٢٠ جراماً من الأزهار في ٣٠٠ سم³ من الماء يغلى مدة دقيقتين ثم يصفى ويذوب فيه ٥٠٠ جرام من السكر، فيكون شراباً مقبولاً جداً وله خواص وفوائد شراب الهندباء والراوند الصيني.



خيار شمبر
Purging-cassia

خيار شمبر وهو نبات شجري معمر يعرف علمياً باسم Cassia fistula من الفصيلة البقولية Leguminosae ويصل طول الشجرة إلى حوالي ٣٠ قدماً، وطول الورقة يصل إلى حوالي قدم، وهي ريشية الشكل مركبة تتكون من عدد كبير من الوريقات، وللنبات أزهار كثة ذات لون أصفر جميلة المنظر ذات رائحة ذكية، وثمرة النبات قرنية كبيرة تشبه ثمار الخرنوب تقريباً إلا أنها أطول، حيث يصل طولها إلى حوالي قدمين، وتحتوي الثمرة على عدة بذور، الجزء المستخدم من النبات لب الثمار فقط.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي لب ثمار خيار شمبر على نسبة عالية من السكر وبعض المركبات الكيتونية المعقدة.

الاستعمالات:

إن خيار شمبر قديم جداً، فقد جاء في وصفات فرعونية ضمن المواد المستعملة في تحنيط الموتى وكذلك ضمن الوصفات الطبية لعلاج حالات الإمساك وبعض أمراض الفم وكذلك كشراب مرطب ويمزج مع بعض الأدوية لإكسابها مذاقاً حلواً.

وقد قال ابن سينا فيه: "الخيار شمبر ينفع من الأورام الحارة في الأحشاء خصوصاً في الحلق إذا تُغرغِرَ به، يطلى على الأورام الصلبة والنقرس والمفاصل المؤلمة، يقي الكبد، نافع من اليرقان وأوجاع الكبد، ملين للبطن، يُخرج البلغم، إسهاله لا يؤذي النساء الحوامل إذا مرس في ماء الكزبرة الرطبة بلعاب بذر قطونا، ثم تُغُرغِر به نفع من الخوانيق، ملين للبطن يخرج المرة المحرقة والبلغم".

أما ابن البيطار في جامعه فيقول: "يسهل المرة الصفراء المحترقة ويسكن حدة الدم ويحلل الأورام الحارة أيضاً ويلين الصدر وينقي العصب، ومقدار الجرعة منه ثلاثة دراهم إلى عشرة تحل بالماء الحار وتشرب، ينفع من أورام الحلق والجوف، إذا تُغِرْغِرَ به مع طبيخ الزبيب ومع عنب الثعلب يطلى به على النقرس والمفاصل الوجعة، شرب الخيار شمبر ينفع الحميات الحارة، إذا نُقِعَ بماء الهندباء أو بماء عنب الثعلب نفع من اليرقان ومن أورام الكبد الحادة".

أما داود الأنطاكي فيقول: "يعتبر خيار شمبر حاراً رطباً في الأولى أو بارداً فيها، يخرج الصفراء المحترق مع التمر هندي والبلغم، ينقي الدماغ والصدر، ويفتح السدد ويزيل اليرقان، ويستعمله أهل مصر بماء الجبن في الكحة والاحتراقات".

تقول الدراسات الحديثة: إن لب خيار شمبر يستخدم كملين خفيف لحالات الإمساك ولكنه كثيراً ما يدخل ضمن بعض التركيبات الدوائية العلاجية كعامل مشترك بين بعض أنواع الأعشاب والعطارات المختلفة، وقد استطاعت بعض الشركات الإيطالية عمل مشروب على هيئة شاي لعلاج الجهاز الهضمي وحالات السمنة يدخل في تركيبه مسحوق لب ثمار خيار شمبر وتحظى بإقبال شديد من الناس، كما يوجد على هيئة تركيبة مكونة من ورق السنامكي مع لب خيار شمبر لعلاج الإمساك وعسر الهضم حيث يؤخذ بمعدل كوب صغير على الريق صباحاً، كما أنه يسهل الولادة إذا أخذ قشر الثمرة والزعفران وماء الورد وهو مجرب، كما أن المرأة الحامل يمكنها استخدامه كمادة مسهلة دون أن يؤذيها.

لا توجد أي محاذير من استعماله لاسيما إذا أخذ العقار بجرعات محددة ومنصوح بها، وهو جيد للحوامل والمرضعات وحتى الأطفال فوق سن الثانية.

الدمسيسة
Wormwood

الدمسيسة نبات ينمو على جوانب الطرقات وفي البراري ويزرع في الأقاليم المعتدلة، وهو نبات يصل ارتفاعه إلى حوالي متر، معمر وله ساق خضراء إلى رمادية وأوراق ريشية مشرشرة ومغطاة بشعيرات دقيقة بيضاء اللون، الأزهار مركبة ذات لون مصفر، والنبات له رائحة عطرية، يعرف بالأفسنتين والشيبة وبالفرعونية شنايت.

أما علمياً فيعرف باسم Artemisia absinthium والجزء المستخدم من النبات الأزهار والأوراق، الموطن الأصلي لنبات الدمسيسة أوروبا، واليوم ينمو في آسيا الوسطى وشرقي الولايات المتحدة الأمريكية، ويزرع في الأقاليم المعتدلة في جميع أنحاء العالم، ويتكاثر عن طريق البذور في الربيع أو بتقسيم الجذور في فصل الخريف، وتجنى الأوراق والأزهار في نهاية الصيف.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي الدمسيسة على زيت طيار يصل نسبته إلى حوالي ٠,٣٪ وزيت ثابت أهم مكوناته مادة الثوجون التي لها تأثير قوي في علاج حالات المغص الكلوي وتسهيل خروج الحصوات وإدرار البول، كما يحتوي الزيت الطيار على ابروتامين وبيتابوربونين وسيسكوتربين لاكتون والمعروف بالأرتيميزينين وكذلك فيتامين أ، كما يحتوي على جلوكوزيد الأفسنتين.

الاستعمالات:

تعد الدمسيسة من الأعشاب المصرية القديمة التي كانت وما زالت لها شهرة كبيرة في الوصفات الشعبية العلاجية، وقد استخدمت قديماً في تفتيت الحصوات والتخلص من أورام الرحم على شكل لبوس موضعي.

وكان هذا النبات في الماضي من المنكهات الرئيسة لشراب الفرموت الذي اشتق منه اسم الأفستين الألماني، وكان يستخدم لتنقية كثير من المشروبات، ويعد هذا النبات أحد النباتات المرة بحق وله تأثير مقو على الجهاز الهضمي وبالأخص على المعدة والمرارة.

يقول ابن البيطار: "إن عشب الأفسنتين يستعمل في الهضم والإدرار وطرد الدود، ويصنع منه شراب كحولي باسمه".

وحديثاً أثبتت الأبحاث التي أجريت على الدمسيسة أن هناك مجموعة من المكونات الكيميائية الموجودة فيها تسهم في مفعولها الطبي، كثير منها شديد المرارة ويؤثر على مستقبلات المذاق المر في اللسان مما يطلق منعكساً فينبه المعدة والإفرازات الهضمية الأخرى.

إن الأزونيات مضادة الالتهاب والسيكوتربينات ذات مفعول مضاد للأورام، كما أنها من أفضل النباتات إبادة للحشرات، أما مركب الثوجون فهو منبه للدماغ وهو مأمون الاستعمال بجرع صغيرة، ولكنه سام بجرعات كبيرة، إن نبات الدمسيسة مهم جداً للذين يعانون من ضعف الهضم، فهو يزيد من حمض المعدة وإفراز الصفراء؛ لذا فهو يحسن الهضم وامتصاص المواد الغذائية، وهذا ما يجعله مفيداً في كثير من الحالات بما في ذلك فقر الدم، كما يخفف الأرياح والانتفاخات، وإذا أخذت الوصفة بانتظام فإنها تقوي الهضم ببطء وتساعد الجسم في استعادة حيويته الكاملة بعد مرض طويل.

وقد اشتهرت الدمسيسة بعلاجها للديدان، بالإضافة إلى ذلك فإن هذا النبات مبيد حشري جيد ويستخدم أيضاً كمضاد معتدل للاكتئاب، وكذلك يستخدم مع بعض الأدوية الأخرى كمخفض للحرارة وفي حالات فقر الدم.



يوجد عدة أنواع من أشهرها القيصوم والشيح الصيني والشيح الشاذ والشيح الشعري والشيح الشرقي والشويلا والطرخون.

الجرعة من نبات الدمسيسة ملء ملعقة من مسحوق النبات لكل كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان ويترك مدة خمس دقائق ثم يصفى ويشرب.

وهناك استعمالات داخلية وأخرى خارجية لنبات الدمسيسة، فمثلاً يستعمل مغلي الدمسيسة لطرد دودة الإسكارس ولعلاج آلام المعدة والهضم وفقر الدم والاكتئاب وكمسكن للباطنة وينقي الجسم من السموم وعلى الأخص السموم الرصاصية والزئبقية التي كانت تستخدم في مرض الزهري ومضاعفاته، كما أن شرب مغلي الدمسيسة يقوي الذاكرة ويقلل النسيان والشعور بالخجل وينشط الشعور النفساني بوجه عام أي يرفع معنويات شاربه.

أما الاستعمالات الخارجية فتستعمل الدمسيسة على هيئة كمادات تعالج بها آلام المعدة الشديدة والإسهال المصحوب بمغص، حيث توضع كمادات مغلي الدمسيسة فوق أعلى البطن وهذا التكميد مفيد أيضاً لآلام المرارة ومعالجة الإمساك العصبي وفي اضطرابات الكبد التي تسبب طفحاً وحكة في الجلد.



الدميانة
Damiana

الدميانية نبات صغير لا يزيد ارتفاعه على مترين، معمر له أوراق خضراء ناصلة تشبه في شكلها أوراق النعناع، وحواف الأوراق منشارية، وللنبات أزهار صفراء جميلة أحادية تتوزع في أغصان النبات، يعرف النبات باسم آخر هو الزداع الشابق، وأما من الناحية العلمية فيعرف باسم Turnera diffusa.

الموطن الأصلي لنبات الدميانة هو خليج المكسيك وجنوب كاليفورنيا وشمال الجزر الكاريبية وناميبيا، كما تزرع في هذه المناطق، وتزرع عادة عن طريق البذور، وذلك في فصل الربيع، وتفضل عادة مناخاً حاراً ورطباً.

الجزء المستعمل من النبات الأوراق التي تقطف في الصيف عند إزهار النبات وهي تستخدم على نطاق واسع.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي الأوراق على حوالي ٧٠٪ اربوتين وحوالي ٠,٥٪ زيت طيار، وأهم مركبات الزيت دلتاكادنيين وثيمول، كما تحتوي على جلوكوزيدات سيانوجينيه من أهمها تترافيلين بالإضافة إلى مواد راتنجية ومواد صمغية.

الاستعمالات:

استخدم شعب المايا في أمريكا الوسطى نبات الدميانة كمقو موروث للباءة،

ومازال يُعد من أهم العقاقير التي تستخدم لهذا الغرض بالإضافة إلى استخدامه كمقو عام، ويقولون إن له مفعولاً منبهاً ومقوياً، وهذا يجعله علاجاً قيماً لأولئك الذين يعانون من الاكتئاب والشد النفسي المعتدل، وفي عام ١٨٠٠م لاقى هذا العقار نجاحاً ملحوظاً لدى صيادلة أمريكا الشمالية، حيث قاموا بعمل خلاصات كحولية من أوراق تباع كوصفات منشطة للجنس، وفي عام ١٩٦٠م ظهر بقوة في أسواق أمريكا الشمالية كأفضل منشط جنسي، وقد قام كثير من العشابين بترشيح هذا النبات كأحسن وصفة للجنس ومقو للطاقة ومضاد للحالات النفسية بالإضافة إلى عمله في علاج الإمساك والسكر والكحة والربو ومشاكل الكلى وبالأخص التهاباتها والصداع واضطرابات الحيض، كما أنها تستخدم لتنقية المشروبات وبعض الأطعمة المختلفة.

تقول بعض الدراسات التي أجريت على خلاصة أوراق نبات الدميانة: إن هناك تأثيراً ملحوظاً لتقويتها للضعف الجسمي والتعب العصبي، وتقول موسوعة المستحضرات الدوائية النباتية لعام ١٩٨٨م المعروفة بموسوعة

Potter's New Cyclopedia Of Botanical Drugs And Preparations 1988

إن التأثير الذي يستخدمه الناس من أجله لا يصل إلى حد التباهي بالرغم من استخدام هذا النبات على نطاق واسع، ومن أهم الاستعمالات الحالية لأوراق الدميانة ما يلي:

- تستعمل أوراق الدميانية كمقوية جسمياً وجنسياً ومحسنة للجهاز العصبي، حيث يعود مفعولها إلى مركب الثيمول المطهر والمقوي، والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مجروش الأوراق وتغمر في ملء كأس مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرتين في اليوم صباحاً ومساءً.

- تستعمل أوراق الدميانة مضادة للاكتئاب، فهي تقوم على تنبيه الجسم والعقل وتعطى لمن يعانون من الاكتئاب المعتدل إلى المتوسط والتعب العصبي، حيث يؤخذ ملء ملعقة شاي من مجروش الأوراق وتضاف إلى



ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرة واحدة عند النوم.

- تعد الدميانة منتجة لمادة التستوستيرون إذ ينظر إليها دائماً على انها عشبة الرجال، حيث تفيد علاج القذف المبكر ويقال إنها مفيدة للرجال والنساء على حد سواء، وذلك باعتبارها مقوية للجهاز التناسلي لدى الجنسين، وتستعمل لآلام دورات الحيض لدى النساء، حيث إن بعض النساء تكون لديهن دورات حيض مؤلمة وكذلك الدورات المتأخرة وكذلك الصداع المرتبط بالحيض والطريقة أخذ ملء ملعقة من مجروش أوراق النبات ووضعها على ملء كوب ماء مغلي وتركها مدة ٥ دقائق ثم تصفى وتشرب بمعدل مرة واحدة يومياً قبل العادة بأسبوع.

- نظراً لأن مركب الأربوتين الذي يتحول إلى هيدروكنيون له تأثير مدر للبول ومطهر فإن أوراق الدميانة تستخدم في علاج المجاري البولية والتهاب الإحليل، ويؤخذ ملء ملعقة من أوراق الدميانة المجروشة وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

- تستخدم أوراق الدميانة ضد الإمساك، فهي ملين جيد وبالأخص للإمساك الناتج عن ضعف عضلات الأمعاء.

لا توجد هناك محاذير من استخدامه، فهو مصرح باستخدامه في الولايات المتحدة الأمريكية وأوروبا، ولا توجد دراسات حول عدم استعماله من قبل المرأة الحامل، وعليه فإنه يمكن استخدامه، وبالنسبة للجرعات الزائدة عن الحد وهي حوالي ٢٠٠ جرام تكون هناك تشنجات، ولكن نادراً ما تستخدم مثل هذه الجرعة.

يتعارض هذا العشب مع الأدوية المستخدمة لتخفيض السكر فيجب عدم استخدامه من قبل مرضى السكر، حيث إنه يتعارض مع هذا المرض.

الجرعات المأمونة هي ما بين ٢ – ٤ جرامات من مسحوق الأوراق الجافة تؤخذ على ثلاث جرعات في اليوم، أو يؤخذ ما بين ٢ – ٤ جرام وتوضع في ملء كوب ماء مغلي وتترك مدة ما بين ٥ – ١٠ دقائق ثم تصفى وتشرب ثلاث مرات في اليوم، أما الخلاصة السائلة من أوراق دميانة فهي ٢ -٤ ملي.

هناك مستحضرات متوفرة في محلات الأغذية الصحية بالمملكة.



الديجتالس
Foxglove

يوجد حوالي عشرين نوعاً من الديجيتالس Foxglove تختلف في أشكالها ولكن أهم هذه الأنواع ثلاثة أنواع هي المستخدمة دوائياً وهي:

١- الديجيتالس الأرجوانية والمعروفة علمياً باسم Digitalis purpurea وهو نبات ثنائي الحول وكثير الأوراق له ساق قزمية تخرج منه أوراق كبيرة بيضاوية الشكل مخملية يصل طول الورقة الواحدة إلى ٥٠سم وعرضها إلى حوالي ٢٥سم، ولها حافة مسننة وقمتها مستديرة وسطحها العلوي أخضر إلى داكن والسطح السفلي رمادي ومغطاة بشعر قصير كثيف. والأوراق في السنة الأولى من عمر النبات تعرف بالأوراق الجذرية، وفي السنة الثانية يظهر من وسط الأوراق الجذرية الكثة ساق يحمل أوراقاً أصغر من الأوراق الجذرية رمحية الشكل وتعرف بالأوراق الساقية، ويحمل الساق في نهايته أزهاراً على هيئة عنقود ذات لون بنفسجي جميل، ولها شكل الناقوس، تتحول هذه الأزهار بعد التلقيح إلى ثمار على هيئة كبسولات تحمل عدداً كبيراً من البذور رمادية إلى قاتمة اللون.

٢- الديجيتالس الصوفية والمعروف علمياً باسمه Digitalis Lanata وهو نبات ثنائي الحول أيضاً، ولكنه أطول من النوع الأول إذ يصل ارتفاعه إلى ٨٠سم وبالأخص عندما يكون مزهراً، والأوراق الجذرية لهذا النبات يصل طولها إلى ٢٠ سم وعرضها إلى ٤ سم أي أنها أصغر بكثير من النوع الأول، والأوراق جلدية الملمس مغطاة بشعيرات رفيعة جداً وطويلة عند القاعدة ذات لون أخضر غامق،

والأزهار صغيرة بنفسجية اللون توجد على هيئة عنقود، والثمار كبسولة صغيرة بداخلها عدد كبير من البذور ذات لون مصفر.

٣- الديجيتالس المعمر والمعروف علمياً باسم Digitalis ambigua وهو نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه عند الإزهرار إلى ١٠٠سم، والأوراق سهمية الشكل إلى بيضاوية يصل طول الورقة إلى ١٥سم وعرضها إلى ٤سم، حافتها مسننة وهي جالسة ليس لها أعناق، سطحها العلوي مغطى بأوبار قليلة ذات لون أخضر مصفر. الأزهار صغيرة تختلف تماماً عن النوعين السابقين ذات لون أصفر مرقطة باللون البني، وهي على هيئة عنقود في قمة الساق. ثمار النبات عبارة عن كبسولات صغيرة الحجم تحتوي على بذور كثيرة ذات لون رمادي.

والأنـــواع الثلاثة تنتمي إلى الفصيلة المعروفة باسم حنك السبع Scrophularaceae.

الجزء المستعمل من نباتات الديجيتالس: هي الأوراق والبذور الناضجة.

الموطن الأصلي وسط أوروبا أو آسيا الصغرى، ثم انتشر إلى أمريكا الشمالية وإنجلترا وأصبحت زراعته شائعة منذ القرن السابع عشر الميلادي، وأهم البلدان المنتجة لأوراق الديجيتالس هي ألمانيا ويوغسلافيا وفرنسا وإيطاليا وهولندا وتركيا وجنوب إفريقيا والمكسيك والولايات المتحدة الأمريكية.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي أوراق الديجيتالس على عدد من المركبات وهي فلافونيدات جلوكوزيرية وأهم مركبات هذه المجموعة فلافوتن وجلوكوزيدات الفلافون. كما تحتوي الأوراق على جلوكوزيدات إنثراكينونية وأهم مركباتها ميثايل انثراكنيون ومشتقات الأليزارين. كما تحتوي على صابونينز. كما تحتوي على الجلوكوزيدات القلبية وأهمها ديجوكسين وديجوتوكسين واللاناتوسيدات.

الديجيتالس والطب القديم: لم تكن الديجيتالس معروفة في البلاد العربية



وكانت مشهورة في أوروبا، وقد اشتهرت في التاريخ الطبي بأنها من اكتشاف وليام ويذرنج وهو طبيب ريفي إنجليزي من القرن الثامن عشر الميلادي حيث دفعه فضوله إلى وصفه لعشاب محلي إلى استكشاف إمكانية استخدام النبتة طبياً، وقد قاد عمله إلى اكتشاف أو انتاج دواء منقذ لأرواح المرضى المصابين بالاعتلالات القلبية. حيث استخدم أوراق وبذور النبات الناضجة لعلاج عضلات القلب غير القادرة على ضخ الدم بطريقة سوية.

الديجتالس والطب الحديث:

اكتشف الباحثون أن لأوراق وبذور الديجيتالس تأثيراً مقوياً لعضلات القلب؛ ونحن نعرف أن مرض القلب يزداد سوءاً عندما تنخفض قدرة عضلات القلب على الضخ السوي، وتعمل جلوكوزيدات الديجيتالس على تقوية العضلات مما تمكن القلب من الخفقان بقوة أكبر دون أن يتطلب مزيداً من الأكسجين، وفي الوقت نفسه تنبه إنتاج البول مما يخفض حجم الدم ومن ثم تقلل حمل القلب.

وتوجد مستحضرات صيدلانية من مركبات الديجيتالس المعروفة باسمي الديجوكسين والديجوتوكسين، ويجب عدم استعمال هذه المستحضرات إلا تحت استشارة الطبيب؛ لأن لها تأثيرات سمية والسبب في كتابتي عن هذه النباتات هو ما لاحظته في بعض محلات العطارة في المملكة الذين يبيعون هذه النباتات التي لا يعرفون عن سميتها شيئاً، وبالتالي قد تباع إلى مرضى القلب أو غيرهم ويستخدمونها دون استشارة طبية، وفي هذا خطورة على صحتهم، حيث إن نباتات الديجيتالس تعد من النباتات السامة واستعمالها الطبي مقيد تحت إشراف طبي.



الذرة
Cornsilk Maize

الذرة نبات عشبي يعد أحد المحاصيل المهمة ولم يعرف العرب الذرة ولم يذكر في كتبهم القديمة. وتعرف بعدة أسماء فتسمى في بلاد الشام "بالذرة الصفراء" وفي مصر "ذرة شامية" وفي الولايات المتحدة الأمريكية "كورن" وفي إنجلترا يطلق مصطلح الذرة على القمح، وفي هولندا تعرف الذرة "بالقمح التركي" وفي فرنسا "بالذرة الإسبانية" وفي تركيا "بالذرة التركية" وفي إفريقيا "بذرة الطحن" وفي بعض مناطق المملكة تسمى "حبش" "أو هند" وتعرف الذرة علمياً باسم zea maize من الفصيلة النجيلية.

قيل إن الذرة قد وجدت أصلاً في جنوب أمريكا ونقلت إلى الأنديز؛ وذلك يرجع إلى حوالي ٤٠٠٠ سنة، وقد وجدت في مقابر "الأنكا" في البيرو حبوب تمثل أصنافاً مختلفة من الذرة، ومن هناك امتدت شمالاً وكان لها أثر بارز في حضارة "المايا والأزتك"، وروي أن الهنود زرعوها في نيومكسيكو منذ ألفي سنة قبل الميلاد، وحين زار الأوروبيون أمريكا لأول مرة كانت الذرة تزرع على طول الطريق من البحيرات العظمى ووادي سانت لورانس المنخفضة إلى تشيلي والأرجنتين. والمعروف أن "كريستوفر كولومبس" قد أدخل الذرة إلى أوروبا، وقيل إن الذي نقلها من البيرو إلى أوروبا هو "فرناندبيزار" وأول ما زرعت في أوروبا زرعت في إسبانيا أولاً ثم فرنسا وكانت آنذاك تزرع كعلف للماشية، ثم انتشرت زراعة الذرة في جميع أنحاء العالم. الجزء المستخدم من الذرة طبياً البذور وشبشول الذرة أو ما يعرف بشعر الذرة الذي يعرف علمياً باسم cornsilk جنين حبة الذرة.



المحتويات الكيميائية :

تحتوي البذور على نشاء وبروتين وزيت ثابت ومعادن وكروتينات واسترولات وفيتامينات أ، ب، هـ، أما جنين حبة الذرة فيحتوي على زيت ثابت بكمية كبيرة وزيت الذرة الموجود في الأسواق الذي يستعمل للقلي هو من جنين حبة الذرة، كما يحتوي على بروتين بنسبة أكبر مما هو عليه في البذور ونشاء بكمية أقل من البذور ومعادن، أما شبشول الذرة فهو أهم جزء في نبات الذرة لما له من تأثيرات طبية متميزة، ويحتوي على فلافونيدات وأهم مركب Maysin وقلويدات واللانشين ومواد صابونية وزيوت طيارة ومواد هلامية وفيتامين C، K وبوتاسيوم، ومواد عفصية، ومواد مرة، وسيترولات، وزيت ثابت.

الاستعمالات:

لقد استخدم مواطنو أمريكا الذرة على نطاق واسع في العلاج منذ أمد بعيد، حيث كانوا يصنعون من البذور الطرية الطازجة عجينة ويضعونها على الدمامل والكدمات والمناطق المتورمة.

أما ما تقوله الدراسات الحديثة وخاصة عن شبشول الذرة فقد أثبتت



الدراسات أن شبشول الذرة ينبه المرارة مما يزيد من إفراز الصفراء، كما أثبتت الدراسات العلمية في الصين أن شبشول الذرة يخفض ضغط الدم.

وبما أن شبشول الذرة يحتوي على بوتاسيوم فقد وجد أن شبشول الذرة يعد من أحسن المدرات للبول بالإضافة إلى فائدته الكبيرة لحل جميع مشاكل المجاري البولية، وقد وجد أنه يلطف بطانة المجاري والمثانة، كما أنه يهدئ الحرقان ويحسن كثيراً من جريان البول وتقطعه، ووجد كذلك أنه أفضل مادة تستعمل للحصر البولي الناتج عن تضخم البروستاتا أو اضطرابها.

كما اتضح أنه يمنع تكون حصى الكلى ويقلص إلى حد كبير تكوينها ويزيل الأعراض الناتجة عن وجودها في الكلى، كما أن المشاكل المزمنة في كيس المثانة يمكن التغلب عليها بواسطة شبشول الذرة وأيضاً هو ذو فائدة عظيمة في أي مشاكل إضافية في كيس المثانة، كما يفيد شبشول الذرة في فك احتباس الصفراء، يستخدم شبشول الذرة أيضاً كمادة مقوية ومنبهة لعضلات القلب وتسكين القناة الهضمية.

أما بذور الذرة فيستخرج منها النشا الذي يستعمل مغذياً وملطفاً، وتعمل منه حقنة شرجية للأطفال المصابين بالنزلات المعوية.

أما جنين حبة الذرة فيستخدم زيته للمرضى الذين يعانون من ضغط الدم لأنه يحول دون تكون مادة الكوليسترول، ويعطي الزيت شرباً بمقدار ملعقتين قبل وجبة المساء، وكذلك ملعقتين قبل الإفطار، ويداوم عليه حتى يخف ضغط الدم وينزل مستوى الكوليسترول.

لا توجد أضرار أو محاذير إذا أخذ العلاج بالطريقة السليمة.



الراسن
Elecampane

الراسن الطبي ويعرف بالزنجبيل الشامي والقسط الشامي وعين الحصان والجناح بلغة أهل الأندلس، واللوف والراسن نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى مترين ذو ساق صلب منتصب وأوراق مسننة تغمد الساق سميكة، لون الجهة السفلى يميل إلى البياض، الأوراق السفلية من النبات عريضة، الأزهار صفراء إلى برتقالية جذر النبات سميك. الجزء المستخدم من النبات جذوره، يعرف الراسن علمياً باسم Unula helenium من الفصيلة المركبة.

الموطن الأصلي للراسن جنوب شرقي أوروبا وغربي آسيا، وينبت اليوم في كثير من المناطق المعتدلة بما في ذلك أجزاء من الولايات المتحدة.

المحتويات الكيميائية:

المحتويات الكيميائية هي الزيت الطيار، وأهم مركبات هذا الزيت الأنتولاكتون وأيزو الانتولاكنتون ومركب مشتق من المركب السابق يسمى هيلينالين وكافور، كما يحتوي على مواد عديدة السكاكر ومن أهمها الأنيولين الذي تصل نسبته إلى ٤٤٪ ويحتوي كذلك على مواد صابونية ثلاثية التربين وستيرولات.

الاستعمالات:

الراسن نبات له ماض عريق، فقد تكلم عن فضائله العالم ديو سقوريدوس

والعالم بلين وألبرت الكبير والقديس هيلدو جارد في العصور الوسطى، وكذلك ماثيول في عصر النهضة؛ لذا فإن شهرته قد طبقت الآفاق، ويرجع الاسم النباتي إلى هيلنا الطروادية التي تزعم الأسطورة أنها كانت تحمل الراسن الطبي بيدها عندما ذهبت مع باريس لتعيش معه في طروادة، ولطالما اعتبر جذور الراسن مقوية ومدفئة ومفيدة على وجه الخصوص لالتهابات القصبة الهوائية وغيره من علل الصدر.

ويقول ابن سينا في قانونه: "ينفع من جميع الأورام والأوجاع الباردة وهيجان الرياح والنفخ، ينفع من عرق النسا ووجع المفاصل، وجذوره وورقه ضماد وينفع من شدخ العضل، يحلل الشقيقة البلغمية وخصوصاً نطولاً، يعين على النفق لعوقاً بالعسل وهو مما يفرح ويقوي القلب". أما ابن البيطار في جامعه فيقول: "إذا شرب طبيخه أدر البلول والطمث، وإذا عمل منه مع العسل واستعمل وافق السعال وعسر النفس، وطبيخه إذا تضمد به وافق عرق النسا".

ويقول أبقراط: "إن الراسن يذهب بالحزن والغيظ ويبعد عن الآفاق لأنه يقوي فم المعدة ويحلل الفضول التي في العروق بالبول والطمث وخاصة الشراب المتخذ منه". ويقول الأنطاكي في تذكرته: "يهيج الشهوتين وينفع الكبد والطحال واسترخاء المثانة، والبول في الفراش وأوجاع المفاصل والظهر، وحبس الطمث وأمراض الصدر كالربو والرأس كالشقيقة شرباً، ينفع من النهوش مطلقاً، وإذا استحلب حبه أبطأ الإنزال "القذف المبكر" وهو مجرب، إذا بخرت به الأسنان قواها، إذا تدلكت به النسا كانت غمرة عظيمة".

أما حديثاً فقد عزل مركب الأنيولين لأول مرة من الراسن الطبي عام ١٨٠٤م وأخذ اسمه من العشبة، ولهذا المركب تأثير ملطف للقصبات، أما مركب اللانتولاكتون فهو مضاد للالتهاب ويخفض الإفرازات المخاطية وينبه جهاز المناعة، وللجذر تأثير منبه ومقشع حيث يقوم على إخراج البلغم من الرئتين بالسعال، ولجذر الراسن تأثير مضاد للبكتيريا وتأثير طارد للديدان، ويعود هذا التأثير إلى مركبات اللاكتون، كما أن للجذر تأثيراً مطهراً وهذا يعود إلى





الزيت الطيار الذي يحتويه الجذر، وللنبات تأثير مضاد للتشنج ومنشط لإفراز الصفراء.

الحد الأقصى للجرعة اليومية ٤ جرامات موزعة على ثلاث جرعات في اليوم حيث تؤخذ ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الجذر وتغمر في ملء كوب ماء مغلي وتترك مدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث إلى أربع مرات في اليوم.

كما أن الجذر يستعمل على هيئة هيموباثي حيث تؤخذ ٥ قطرات من الحبيبات المستخلصة من الجذر كل ٣٠ إلى ٦٠ دقيقة في الحالات الحادة أو مرة إلى ثلاث مرات في اليوم في الحالات المزمنة.

الجرعات الزائدة عن ٤ جرامات التي تمثل ملء ملعقة شاي تسبب غثياناً وإسهالاً ومغصاً وربما تشنجاً، وإذا حصل مثل هذه العوارض فيجب عمل غسيل للمعدة لتفريغها ويستعمل كبريتات الصوديوم بالإضافة إلى تعاطي مسحوق الفحم النشط، ويمكن إعطاء مادة مضادة للقيء مثل ترايفلو برومازين Trifluopromzine.

ويجب على النساء الحوامل عدم استخدام أي مستحضر من مستحضرات الراسن، كما يجب حفظ العقار بعيداً عن الضوء وفي درجة حرارة لا تزيد على ٢٠م وعدم حفظه في أوعية من البلاستيك.



الراوند
Rhubarb

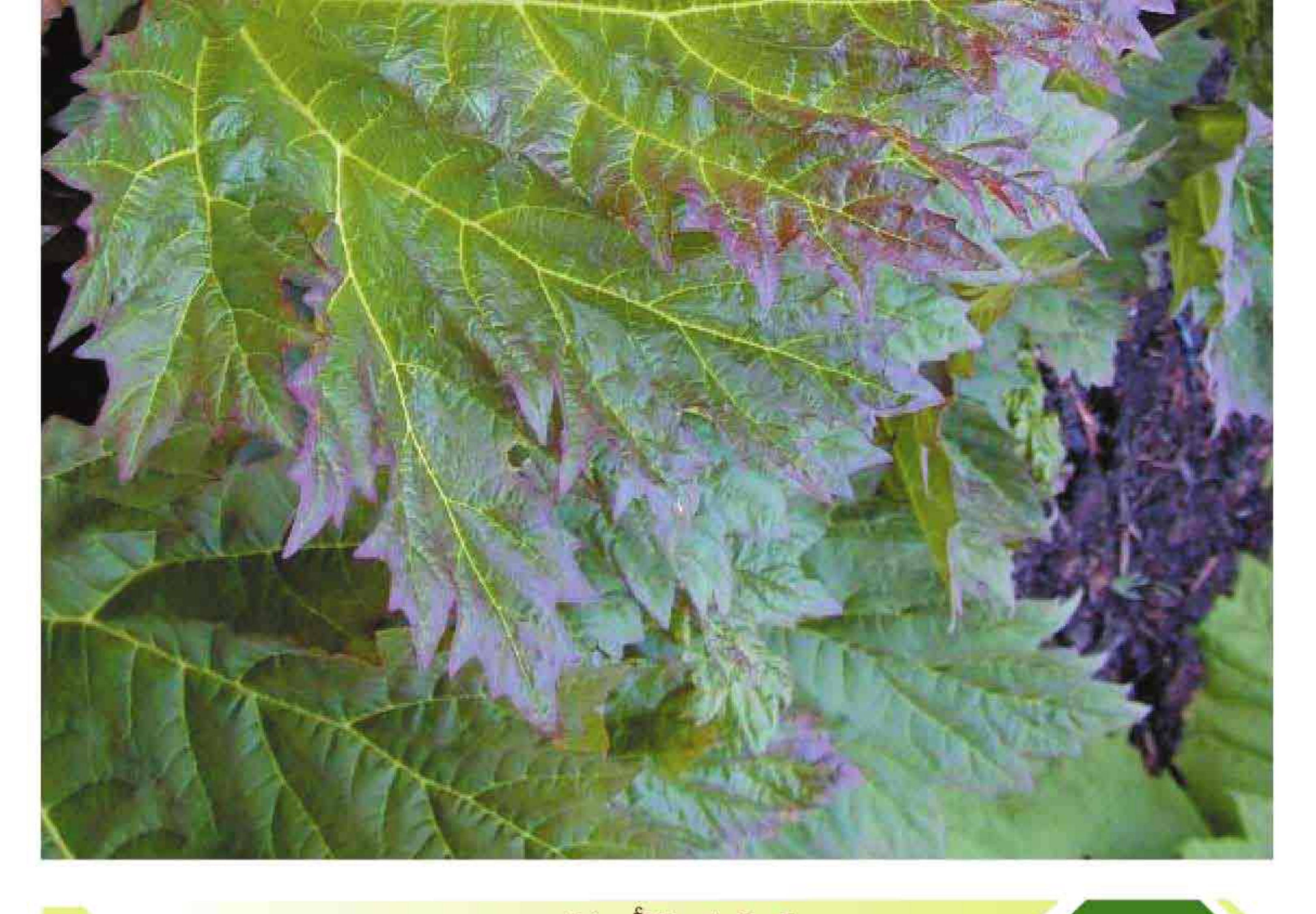
نبات الراوند نوعان أحدهما طبي والآخر غير طبي ويزرع في الحدائق للزينة، ويهمنا في هذا المقام الراوند الطبي.

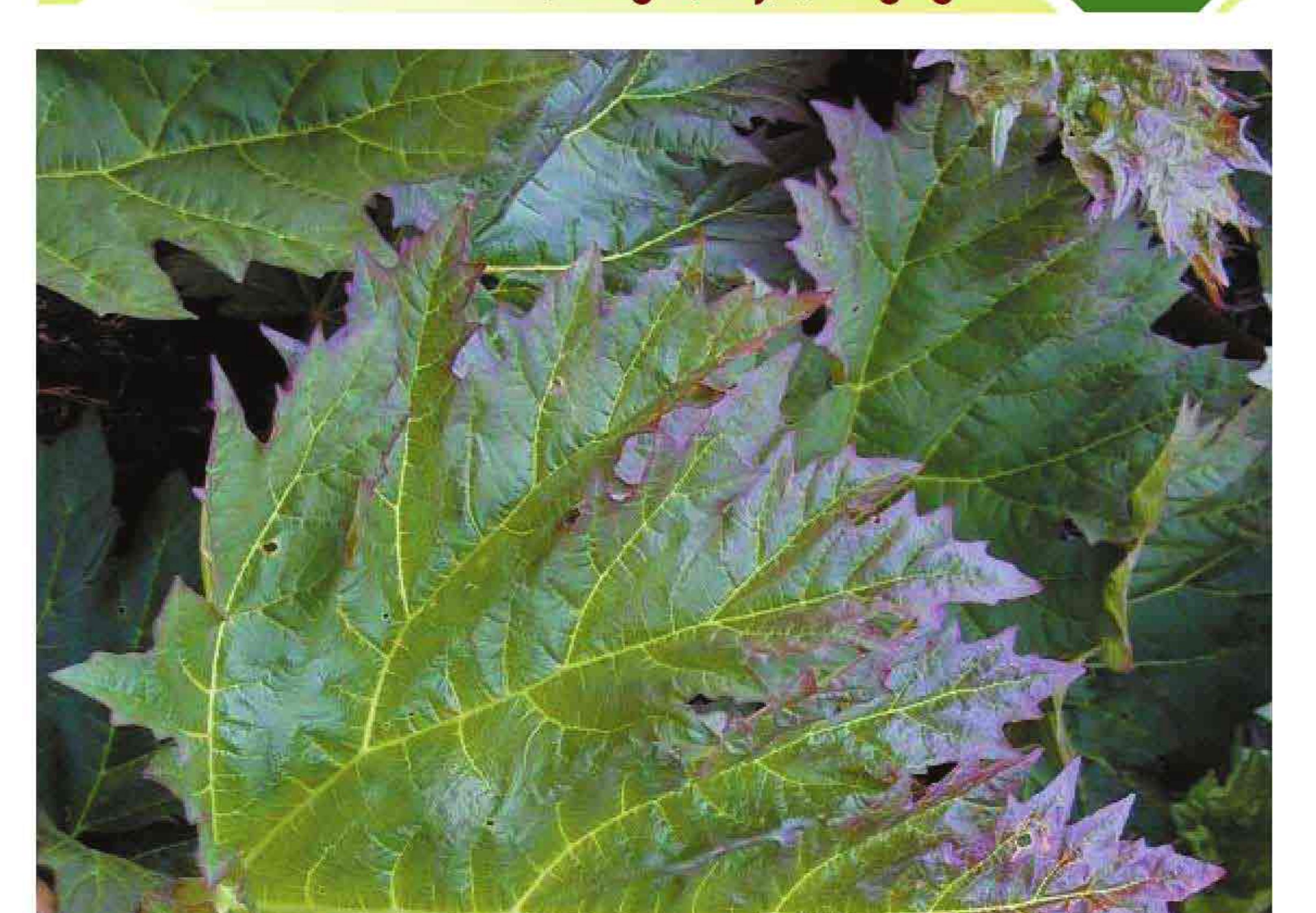
الراوند الطبي Rhubarb نبات عشبي له أوراق عريضة جداً، حيث يمكن أن يصل ارتفاع الورقة إلى حوالي مترين ونصف المتر، له جذمور ثخين زاحف يكون لونه بنياً من الخارج وأصفر في الداخل، يتشعب الجذمور إلى عدة فروع، له سيقان مستديرة ومتشعبة ومجوفة، له أزهار مؤلفة من عدد كبير من الأزهار الصغيرة على هيئة سنابل أو عناقيد.

يعرف الراوند الطبي علمياً باسم Rheum Palmatum. أما الموطن الأصلي لنبات الراوند فهو الصين وهو أفضل نوع، ويغش عادة بالراوند الهندي والبرازيلي والروسي. الجزء المستخدم من نبات الراوند الجذامير الأرضية وسيقان النبات وأعناق الأوراق.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي جذمور الراوند الصيني جلوكوزيدات انثراكينونية بنسبة ما بين ٣-٥٪ وأهم مركبات هذه المجموعة: رين (Rhein)، الوايمودين (Alo-emodin) وإيمودين (Emodin)، كما يحتوي على فلافونيدات من أهمها كاتيشين (Catechin)، وأحماض فينوليه، ومواد عفصية بنسبة ٥-١٠٪ وأكزلات كالسيوم، وكذلك فيتامين ب١، والبوتاسيوم.





الاستعمالات:



لقد اعتبر الراوند الصيني على مر العصور أفضل الأدوية الملينة، وكان يمثل ثروة اقتصادية للصين حيث كان يعد من أهم الموارد الاقتصادية آنذاك، ويعد من آمن الملينات حتى بالنسبة للأطفال، وقد استخدم في الصين منذ أكثر من ألفي سنة ويعد أنجح علاج لمشاكل الجهاز الهضمي، وتوجد خاصية غريبة في الراوند لا توجد في أي عقار آخر وهو أنه يعمل كملين بجرعات كبيرة وكمقبض بجرعات صغيرة؛ ولذلك فهو يستخدم لإيقاف الإسهال بجرعات صغيرة ولإحداث الإسهال بجرعات أكبر، من أهم استخداماته ما يأتي: ملين، ومقبض، ويحدث الإمساك، ويضاد مغص المعدة، ومضاد للبكتيريا، كما يستخدم كطارد للغازات ومقو للقولون ومضاد للحروق والدمامل وفاتح للشهية، ويستعمل غسولاً للفم، وذلك كمضاد للنخر والتهاب اللثة.

أما أعناق الأوراق وسيقان الراوند فتدخل في صناعة الحلوى والسلطات، ويعد الشعب الإنجليزي من أكثر الشعوب التي تتعامل مع أعناق أوراق الراوند في تحضير السلطات، وإن الورقة المتشعبة والمعروفة بالنصل سامة لاحتوائها على كميات كبيرة من أكزلات الكالسيوم.

يجب عدم استخدام الراوند من قبل المرأة الحامل والمرضع وكذلك المرضى الذين يعانون من النقرس وأمراض الكلى وكذلك خلال العادة الشهرية.

أما المستحضرات المتوافرة في الأسواق فهي أقراص وكبسولات ومسحوق والجذامير نفسها توجد لدى بعض العطارين.

الربلة (خنانة النعجة)

Ribwart

نبات عشبي حولي قصير له أوراق طويلة تخرج من قاعدة الجذر ذات تخطيط متواز ومغطاة بشعيرات كثيرة ولون الأوراق يميل إلى اللون الأخضر الرصاصي (كأن عليها غباراً) تخرج من النبات سيقان دون أوراق وتظهر في نهايتها أزهار متجمعة بعضها فوق بعض معطية كتلة بيضاوية الشكل، الثمار صغيرة تحوي الثمرة بذرتين.

يعرف النبات علمياً باسم Plantago amplexicaulis وتوجد عدة أنواع أخرى.

تعرف الربلة بعدة أسماء على مستوى الوطن العربي مثل: لسان الحمل، ينم، قريطة، خنانيف النعجة، آذان الجدي، ودينات الجدي، حلاوة البدن، دقيس، لقمة النعجة، آذان الصخلة، أبو دينة، بذر قطونا، عشبة البراغيث، حشيشة البراغيث، خنانة النعجة.

الموطن الأصلي للنبات شمال الحجاز، المناطق الشمالية من المملكة، منطقة نجد والشرقية، كما ينتشر النبات في أغلب البلدان الأوروبية، وفي المناطق التي تكثر بها الأراضي الرملية والكثبان الساحلية والمنخفضات ذات الأراضي الطينية. يستعمل جميع أجزاء النبات.



المحتويات الكيميائية:

تحتوي الربلة على مركبات كيميائية من أهمها مادة أيردويد جلوكوسيد (Aucubin)، مواد هلامية بكمية كبيرة، مواد عفصية، أنزيمات وأحماض مثل الساكيسيك، والأكزاليك، والميوسيك وعلى الصمغ الذي يحتوي جلاكتانز وبنتوسان، كما تحوي على كاروتينات، وحمض الليمون، وفيتامينات ج، ك.

الاستعمالات:

تستعمل أنواع نبات الربلة على نطاق واسع في الطب الشعبي حيث يقول عنه داود الأنطاكي: "إنه يطول الشعر ويمنع تشققه، كما أنه ينفع في علاج السل والربو وأمراض اللثة والطحال والكلى وحرقة البول والنزف شرباً، وينفع من الأورام طلاءً والقروح ضماداً وذروراً، كما يفيد في الحروق وضعف الكبد وأوجاع الأذن قطوراً ويضر بالرئة".

وفي الهند يقول داستور (١٩٧٧م): "إن البذور مبردة هلامية ملطفة للغشاء المخاطي، مسهلة قوية، قابضة قليلاً، مدرة للبول، كما أنها شائعة في علاج الإسهال والدسنتاريا، وعتامة العين وأمراض البلعوم والسيلان والمرارة، وفي حالة الإمساك التشنجي الحاد، ويمكن للمريض تعاطي ما مقداره ملعقتين كبيرتين من البذور مرة واحدة في اليوم، كما تفيد البذور أيضاً في علاج التهابات المعدة والنزيف عند الرجل والمرأة ولعلاج البواسير".

وقد استخدمت الربلة من مئات السنين حيث عرفها المصريون وعرفوا أهميتها الطبية وورد ذكرها في كثير من القراطيس الطبية التي خلفوها. ومن الوصفات الطبية التي ذكر فيها نبات لسان الحمل تلك التي وردت في قرطاس "لوندرة" التي تتعلق باستخدام ذكر لسان الحمل (الربلة) في وصفات متعددة تتعلق بعلاج داء البواسير والسرطان والحروق والسنط المقطوعة (أي عين السمكة) ولتلطيف كل عضو.

أما عوض الله (١٩٨٤م) فيقول: "إن المادة الغروية (الهلامية) تستعمل في صنع القطرة ومركبات الدهانات الجلدية لنعومة البشرة".

ويقول جبر (١٩٨٥م): "إنه يدخل في كثير من الوصفات الطبية المتعلقة بعلاج البروستاتا والتبول وعدوى الكبد والمرارة والتهاب البنكرياس وقرحة المعدة والأمعاء".

كما يقول المتطبب في مخطوطته: "كتاب الاعتماد في الأدوية المفردة وقواها ومنافعها" إنه يدمل القروح المزمنة وينفع من البواسير وإذا قطر في العين نفع من الرمد.

ومن السعودية يضيف عقيل ورفاقه في لسان الحمل (الربلة) إن البذور توضع على العيون لعلاج الرمد، وهي مضادة لسم الثعبان، ويفيد في علاج الدسنتاريا والتهيج الأمعائي والقرحة، كما تفيد بذور لسان الحمل من نوع (P. ovata) في حالات التهابات الأغشية المخاطية والدسنتاريا المزمنة والإسهال والإمساك.

ويقول جابر "القحطاني: إن محلول الأوراق يستخدم كطارد للبلغم وبحة الصوت والتهاب الشعب الهوائية، وهو علاج ممتاز للسعال، كما تستعمل الأوراق الطازجة لعلاج الجروح الملتهبة والتورمات والرضوض، وتستعمل البذور كما هي كملينة وليس لها أضرار جانبية، ويضيف أن بذور هذا النبات تعد أفضل علاج للإمساك المزمن، كما تقوم البذور على خفض نسبة الكوليسترول في الدم وهي متميزة في هذا التأثير".

يوجد من النبات مستحضر على هيئة كبسولات تباع في الأسواق المحلية وتحتوي كل كبسولة على ١٠٠٠ ملجم حيث تؤخذ ٦ كبسولات على جرعات متعددة ٦ مرات في اليوم، على أن يشرب مع كل جرعة ملء كوب من الماء، أما إذا أراد الشخص استعمال البذور فيأخذ ملء ملعقة شاي من مسحوق البذور ويضعها في كوب كبير ثم يملأ بالماء ويحرك جيداً ثم يشرب مباشرة بعد ٣٠ إلى ٦٠ دقيقة بعد الوجبة.

الرجلة
Purslane

الرجلة عشب حولي منها ما هو منتصب ومنها ما هو منبسط، ويصل ارتفاعها إلى حوالي ٣٠سم، ساقها وأفرعها ملساء ذات لون مخضر إلى محمر عصيرية رخوة، أوراقها بيضية مقلوبة مستديرة القمة، الأزهار صغيرة صفراء اللون جالسة دون أعناق تتفتح في الصباح ثم تنغلق غالباً قبل منتصف النهار.

تعرف الرجلة بعدة أسماء، ففي بلاد الشام تعرف بالبقلة والفرفحين والفرحينة، وفي مصر بالرجلة وأصلها من البربرية والسريانية وبالعبرية أرغيلم والإفرنجية بركال سالي واليونانية أنوق في، كما تشتهر باسم البقلة الحمقاء وسميت بهذا الاسم لأنها تنبت في مجاري الأودية والمياه فتسحبها، وفي بعض دول الخليج تعرف بالبقلة المباركة ورشاد وحرفات وفارفا، وبربين ونحلة وفرخ والبقلة اللينة. تعرف الرجلة أو البقلة الحمقاء علمياً باسم Portulaca aleracea.

الموطن الأصلي أوروبا وآسيا، وتزرع حالياً في أستراليا والصين كما تنبت عفوياً في جميع المناطق دون استثناء، وتفضل مجاري الوديان حيث تغطي مساحات شاسعة في مواسم الأمطار وتكثر في المزارع المهملة وعلى حواف القنوات وجوانب الطرقات. تستعمل الأجزاء الهوائية من الرجلة.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي الرجلة على قلويدات وفلافونيدات وكومارينات وجلوكوزيدات قلبية

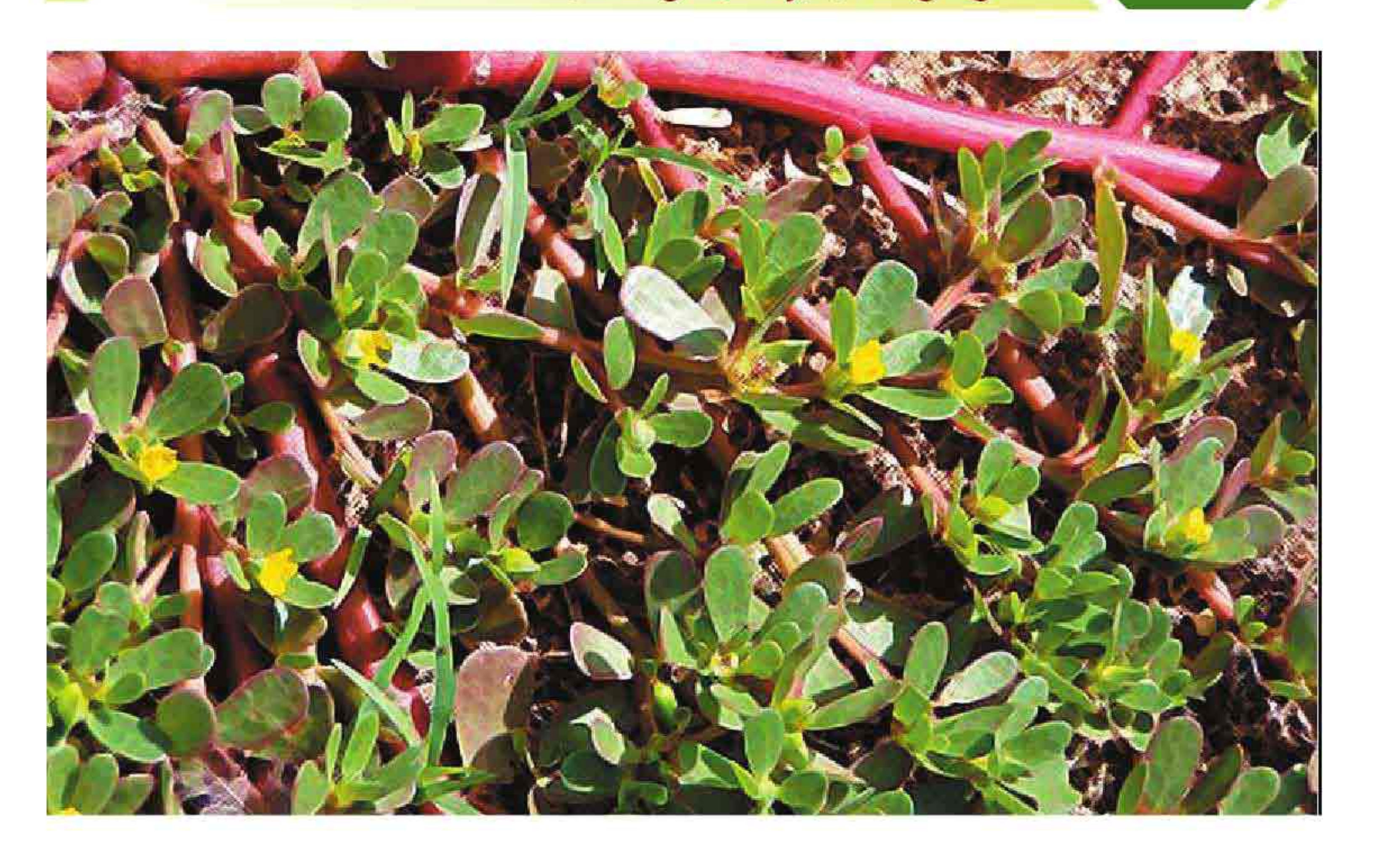




وانثراكينونية، كما تحتوي على حامض الهيدروسيانيك وزيت ثابت، كما أن الرجلة غنية جداً بالكالسيوم والحديد وفيتامين أ، ب، ج وحمض الأكساليك ونترات البوتاسيوم وكلوريدات البوتاسيوم وكبريتات البوتاسيوم.

الاستعمالات:

لقد كانت الرجلة منذ القدم من أفضل النباتات الطبية، فقد قال عنها ابن البيطار: "أن فيها قبضاً يسيراً وتبرد تبريداً شديداً لمن يجد لهيباً وتوقداً، متى وضعت على فم معدته، وإذا أكلت أو شربت فعلت ذلك، وهي تشفي الضرس بتلميسها، وبسبب قبضها فهي موافقة لمن به قرحة الأمعاء وللنساء اللواتي يعرض لهن النزيف، ومن ينفث الدم وعصارتها أقوى في هذا الموضوع، وهي باردة مطفئة للعطش، تبرد البدن وترطبه وتنفع المحرورين في البلدان الحارة، ومن يجعلها في فراشه لم ير حلماً، وإذا شويت وأكلت قطعت الإسهال، وتقطع العطش المتولد من الحرارة في المعدة والقلب والكلى، وتنفع من حرق النار مطبوخة ونيئة إذا تضمد بها". ويقول جلال الدين السيوطي في كتابه (الرحمة في الطب والحكمة): "إن لنبات الرجلة فائدة في درء حرارة وأورام وشد الوجع والبخارات المتصاعدة إلى العين وذلك بأن يؤخذ مسحوق الرجلة مع دقيق الشعير ودهن الورد وتضمد بها العين فتبرأ بإذن الله". كما يقول: "إن لها فائدة في درء أمراض الفم وذلك بأن يؤخذ ماء الرجلة والعسل ويتمضمض به ويستاك". أما داود الأنطاكي فيقول: "إن من فوائدها أنها تمنع الصداع والأورام الحارة والرمد والحكة والجرب ونفث الدم والقيء وحرقة البول والحصى والبواسير وحرارة الكبد والمعدة وآلام الضرس وخشونة الرئة، والإكثار منها يسقط الشهوتين ويظلم البصر ويصلحها الكرفس والنعناع وتفيد الكلى ويصلحها المستكي. ومتى شربت بالرواند قطعت الحمى، ولا يقوم مقام بذرها شيء في قطع العطش". ويقول داستور من الهند إن: "الرجلة تحسن الصحة، وإن وجودها ضروري ومهم في الوجبات خاصة لمن يعانون من نقص فيتامين (ج)، أي الذين يعانون من مرض الأسقربوط وأمراض الكبد وعسر التبول وأمراض المثانة والرئة. وفي علاج انحباس البول يشرب



المريض ملعقتين من مستحلب الأوراق مرتين في اليوم، كما أنها تعالج تقيؤ الدم بإعطاء المريض عصير الأوراق، كما تعالج الالتهابات الجلدية بعمل كمادات على المناطق المصابة بالأوراق، أما البذور فهي مرطبة، ومدرة للبول، ومخففة لآلام حبس التبول والتهاب الأمعاء وغيرها من الآلام الناشئة من الدسنتاريا والإسهال المخاطي". أما ابن سينا فيقول: "إنها تقلع التآليل من أكل الحوامض، وورقها ينفع من وجع الضرس الناتج من أكل الحوامض، وبذورها إذا خلط بالخل يصبر على العطش، ويصطحبها المسافرون معهم في أسفارهم عند توقع فقد الماء، وفيها قبض يمنع السيلانات المزمنة، وهي قامعة للصفراء وتنفع من بثور الرأس غسلاً ومن الرمد كحلاً بمائها، وتمنع القيء، وتحبس نزف الدم من الحيض، وينفع ماؤها في البواسير الدامية والحميات الحارة، وإذا شربت أو أكلت قطعت الإسهال".

تعد الرجلة ذات قيمة في علاج المشكلات البولية والهضمية، فعصير أغصانها وأوراقها علاج للمثانة، حيث إن عصيرها المدر للبول يخفف من علل المثانة مثل صعوبة التبول، كما أن الخصائص الهلامية للنبتة تجعلها دواءً ملطفاً للمشكلات المعدية المعوية مثل الزحار والإسهال.

وفي الطب الصيني تستعمل الرجلة لمشكلات مماثلة ولالتهاب الزائدة الدودية وكذلك ترياق للدغات الأفاعي والعقارب والرتيلاء، كما تستخدم كدهان لعلاج بعض المشاكل الجلدية، كما تساعد في خفض الحمى.

وتقول الأبحاث الحديثة في الصين التي أجرت تجارب سريرية: إن للرجلة تأثيراً فعالاً في علاج الديدان الشعبية، كما أثبتت دراسات أخرى بأن الرجلة تقاوم الزحار العصوي وعند حقن خلاصة العشبة فإنها تحرض التقلص الشديد للرحم وعند أخذ العصير بالفم فإن انقباضات الرحم تضعف.

ويجب ملاحظة عدم استخدام الرجلة كعلاج أثناء الحمل، كما يجب عدم استخدامها بصفة مستمرة حيث إنها تؤثر على الناحية الجنسية لدى الرجال.

الرمان
Pomegranate

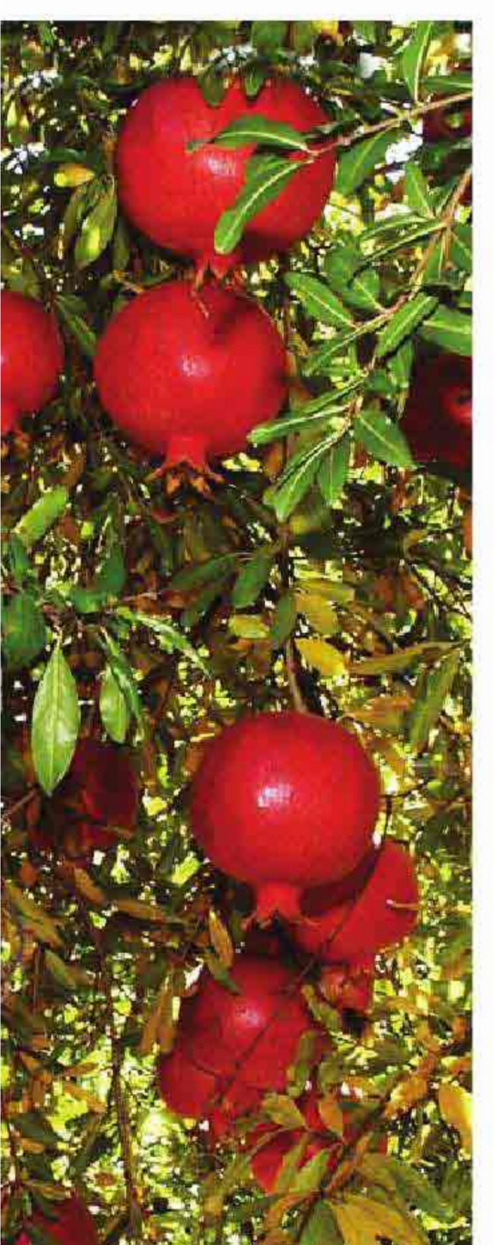
شجيرة يصل ارتفاعها إلى ٦ أمتار لها أغصان متدلية، في أطرافها أشواك، وأغصانها وأوراقها تميل إلى اللون الأحمر. أزهارها حمراء فاتحة اللون جميلة المنظر. الثمرة كروية تحمل تاجاً، قشرة الثمرة جلدية القوام تحتوي الثمرة على كثير من البذور الحمراء أو أحيانا تميل الى البياض ولكن في الغالب تكون بلون أحمر قان. الأوراق تسقط في الخريف؛ ولذا فإن شجرة الرمان ليست دائمة الخضرة. وتسمى أزهار الرمان بالجلنار وهذا معرب لكلمة كلنار الفارسية التي معناها ورد الرمان. يعرف باللغة الفرعونية باسم "رمن" يعرف الرمان علمياً باسم Punica granatum.

الجزء المستعمل من النبات:

الثمار (القشرة والبذور) وقشور الجذور ولب الثمر وكذلك الأزهار.

الموطن الأصلي للرمان: موطن الرمان الأصلي جنوبي غرب آسيا، كما ينبت في شمال غرب الهند ويزرع تجارياً في الأقطار المتاخمة للبحر الأبيض المتوسط وفي وسط كاليفورنيا بالولايات المتحدة الأمريكية. كما زرع في إيران وكان مزروعاً في حدائق بابل المعلقة وفي بعض المناطق الحارة والجافة. ويزرع الرمان على نطاق واسع في المملكة وهو من أجود الأنواع.

المحتويات الكيميائية:



تحتوي قشور ثمرة الرمان على ٢٥ إلى ٢٨٪ مواد عفصية (Tannins) وأهم مركب في هذه المجموعة الكيميائية مركب بيونيكالين (punicalin) الذي يعرف باسم جراناتين ب (Granatine B) ومركب بيونيكا لاجين الذي يعرف باسم (Granatine C) كما يحتوي على جراناتين أ. أما قشور الجذور والسيقان فتحتوي على مواد عفصية بنسبة ٢٠ إلى ٢٥٪ وأهم مركبات هذه المجموعة مركب كازورين (Casuarin) وبونيكالاجين (Punicalagin) وبونيكا كورثين (Punicacortein) كما تحتوي القشور قلويدات ببيريدنيه بنسبة ٤، ٪ في قشرة الساق و٨، ٠٪ في قشرة الجذر وأهم القلويدات ايزوبيليتيرين (Isopelletierine) وإن ميثايل ايزوبيليتيرين (N-Methylisopelletierine) وبسودو بليترين (Pseudopelletierine) تحتوي البذور على مواد سكرية وحمض الليمون وماء بنسبة ٨٤٪ ومواد بروتينية ومواد عفصية ومواد مرة وفيتامينات أ، ب، ج، ومعادن مثل الفوسفور والبوتاسيوم والكالسيوم والمنجنيز والحديد والكبريت ومواد دهنية.

الرمان في الطب القديم:

لقد وجدت أقدم شجرة للرمان مرسومة على جدران مقابر تل العمارنة في

عهد أخناتون، ويقال: إن الفرعون تحوتمس أحضر معه الرمان إلى مصر من آسيا. وكان الفراعنة يصنعون من الرمان مشروباً يسمى "شدو" والرمان هو من أقدم أشجار الفاكهة في مصر، وقد جاء ضمن العديد من الوصفات الفرعونية العلاجية، كما أكد المؤرخ اليوناني القديم (هيرودوت) أن الرمان كان يزرع في حدائق الملوك في مصر القديمة.



وقد عرف الطبيب الإغريقي دسقوريدس في القرن الميلادي الأول قدرة الرمان على طرد الديدان. وقد عرف قدر الرمان عندما عالج عشاب هندي رجلاً إنجليزياً مصاباً بالدودة الشريطية ونجح في علاجه، وجاء في بردية إيبرز الطبية كوصفة علاجية استخدمت فيها القشور والجذور لعمل مستحلب يشرب لطرد الديدان المعوية. كما جاء في وصفة أخرى لقتل الدودة الوحيدة المعروفة بثعبان البطن. حيث يؤخذ قشر جذور الرمان وينقع في الماء ثم يعصر ويشرب السائل مرة واحدة، كما استعمل الفراعنة قشر الرمان أيضاً مخلوطاً مع الزنجبيل لمنع حالات القيء وعالجوا به كذلك حالات الجرب والقروح والجروح وبعض الأمراض الجلدية الأخرى على هيئة لبخات.

أما العرب فقد عرفوا الرمان قديماً وذكروه في آثارهم المكتوبة وورد ذكره في سورة الرحمن في القرآن الكريم "**فيها فاكهة ونخل ورمان**"، وروي عن الإمام علي بن أبي طالب -رضي الله عنه- أنه قال: اذا أكلتم الرمانة فكلوها بشحمها فإنه دباغ للمعدة. وما من حبة منها تقوم في جوف رجل إلا أثارت قلبه وأخرست شيطان الوسوسة أربعين يوماً.

وتبارى الشعراء العرب في وصف الرمان منهم

أبوهلال العسكري القائل:

حكى الرمان أول ما تبدى
حقاق زبرجد يحشون دراً

فجاء الصيف يحشوه عقيقاً
ويكسوه مرورُ القَيْظِ تبْراً

ويحكي في الغُصون ثُديٌ حُور
شققنَ غَلائِلاً عنهنَّ خُضْراً

وأبدع آخر في وصف رمانة مشقوقة يتساقط حبها، فقال:

كتمتْ هوى قد لجَّ في أشْجانها
وَحَشَتْ حَشَاهَا من لَظَى نيرانهَا

فشقَّقَتْ من حبِّها عن حبها
وَجْداً وقد أبدتْ خَفَا كُتْمَانهَا

رمانةٌ ترمي بها أيدي النَّوى
من بعدِ ما رُمَّتْ على أغصانهَا

فاعْجبْ، وقد بَكتِ الدموعَ عَقَائقاً
لا منْ مآقيها، ولا أجفانها

كما تغنى الشعراء بزهر الرمان لجماله وروعته ومنهم ابن وكيع القائل:

وجُلَّنَارٍ بَهِيٌّ ضرَامُه يَتَوَقَّدْ

بدَالنا في غصونٍ خُضْرٍ من الرِّيِّ مُيَّدْ

يَحْكِي فُصُوصَ عَقيقٍ في قُبَّةٍ من زَبَرْجَدْ

أنواع الرمان:

الرمان منه الحلو ومنه الحامض ومنه المر ولكل نوع من هذه الأنواع فوائده الطبية والغذائية.

الرمان والطب القديم:



تحدث أطباء العرب عن الرمان، فقال داوود الأنطاكي: "الرمان كله جلاء، مقطع، يغسل الرطوبات وخمل المعدة، ويفتح السدد ويزيل اليرقان والطحال ويحمر الألوان مجرب، فإنه إذا غلظ في الشمس أو بالطبخ في النحاس، واكتحل به أحد البصر، ونفع من الدمعة والجرب والظفر. والنوع الحامض يزيل السعال المزمن وخشونة الحلق وأوجاع الصدر، كما يقمع الصفراء ويقطع العطش واللهيب والحرارة، وإذا مرس بشحمه وشرب بالعسل أو السكر أسهل إسهالاً ردیئاً، وإذا طبخ قشره مع العفص حتى ينعقد قطع الإسهال المزمن والدم شرباً. وإذا طلي على الجروح والقروح ألحمها.

جذور الرمان إذا شرب مطبوخاً، أسهل وأخرج الديدان، وإذا أكل من بذره قبل نضجه على الريق منع من الرق والدمامل سنة كاملة". أما ابن سينا فيقول في قانونه: "الحامض يقبع الصفراء ويمنع سيلان الفضول إلى الأحشاء، حب الرمان مع العسل طلاء للدامس، حب الرمان مع العسل طلاء للقروح الخبيثة

الخشنة وأقماعه للجراحات، والجلنار يلزق الجراحات بحرارتها، والحلو من الرمان ملين. حب الرمان بالعسل ينفع من وجع الأذن وهو طلاء لباطن الأنف، وإذا طبخت الرمانة الحلوة ثم دقت كما هي وضمد به الأذن نفع من ورمها، تنفع عصارة الرمان الحامض من ظفرة العين، الحامض أكثر إدراراً للبول من الحلو، وكلاهما يدر، وحب الرمان مع العسل ينفع من قروح المعدة، الرمان المر ينفع من الحميات والالتهابات".

أما ابن البيطار فيقول: "حب الرمان ممزوجاً مع العسل طلاء ينفع الداحس وآلام الأذن وشرابه من التهاب المعدة والحميات، أزهار الرمان تشد اللثة وتلزق الجراحات، يتمضمض بطبيخ الأزهار فيقطع نزيف اللثة الدامية والأسنان المتحركة، عصير الرمان إذا طبخ في إناء نحاسي إلى أن يثخن واكتحل به أذهب حكة العين وزاد في حدة البصر، إذا طبخ قشر الرمان وجلس فيه النساء نفعهم من النزف".

أما أبو بكر الرازي فيقول: "يستخدم ماء الرمان في حالات الحمى وقروح الرئة".

الرمّان والطب الحديث:

الرمان مقو للقلب قابض وطارد للدودة الشريطية يعالج الزحار والدسنتاريا وخاصة إذا قشرت ثمرة الرمانة ثم أخذت البذور بما في ذلك شحم الرمانة وعصرت ثم شربت فإن ذلك علاج للدسنتاريا والزحار وهو من العلاجات

المقننة. يكافح الرمان الوهن العصبي ويكافح الأورام في الأغشية المخاطية. يعتبر الرمان من الفواكه المطهرة للدم ومنظف لمجاري التنفس ويشفي عسر الهضم وأكله عادة مع الأكلات الدسمة يهضمها بشكل لا مثيل له.

تستعمل قشور ثمار الرمان التي تحتوي على كمية كبيرة من المواد العفصية التي لها صفة القبض كعلاج لالتهابات الحلق أو تورمه وكذلك للدسنتاريا والإمبيبا.

وفي الصين يستعمل الرمان كعلاج للإسهال المزمن وكذلك الدسنتاريا وضد البراز الذي يصاحبه نزف دموي.

كما وجد أن عصير الرمان يشفي بعض أنواع الصداع وأمراض العيون وبالأخص ضعف النظر.

لقد وجد أيضاً أن مغلي أزهار الرمان مفيدة جداً لعلاج أمراض اللثة وخلخلة الأسنان.

وهناك استعمالات داخلية وأخرى خارجية للرمان وهي:

الاستعمالات الداخلية:

- لعلاج حالات الحمى الشديدة والإسهال المزمن والدسنتاريا الإمبيبة والصداع وضعف البصر يستخدم عصير الرمان بمعدل كوبين يومياً.
- لطرد الديدان المعوية وبالأخص الدودة الشريطية وعلاج البواسير يستخدم منقوع قشر جذور الرمان بمعدل ملعقة صغيرة مع ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث إلى أربع مرات في اليوم.
- لمتاعب الأنف ولتنشيط الأعصاب وحالات الإرهاق تؤخذ قطرات من ماء الرمان وتمزج مع ملعقة عسل ثم توضع في الأنف فتشفى بإذن الله متاعب الأنف كما أن شرب عصير الرمان مع العسل يفيد الأعصاب والإرهاق.

- عصير الرمان الممزوج مع قليل من الماء ومع قليل من العسل يعالج حالات الإمساك والمواضبة على هذه الوصفة تنقي الدم وتقاوم عسر الهضم.

الاستعمالات الخارجية:

- لعلاج اللثة والتهابها وتقرحاتها يستخدم مغلي أزهار الرمان غرغرة ومضمضة ثلاث مرات في اليوم.
- لعلاج رشح الأنف وحالات البرد يقطر منقوع الرمان في الأنف بمعدل ثلاث نقط ثلاث مرات في اليوم.
- لزيادة تثبيت لون الشعر يضاف مغلي قشور الرمان إلى الحنا بغرض تثبيت اللون وازدهار عملية التلوين.
- دخان خشب الرمان يطرد الهوام.
- يستعمل قشر ثمار الرمان في دباغة الجلود وفي تثبيت ألوان الصباغ.

الأضرار الجانبية للرمان: لا توجد أضرار جانبية للرمان إذا استخدم حسب الجرعات المعطاة، ويجب عدم زيادة جرعة قشور الساق أو الجذر؛ لأن الجرعات العالية منها سامة.





الرمث
Halexylon

الرمث أشجار معمرة من الحمض يتراوح ارتفاعها ما بين ٥٠-١٠٠ سم، يبدأ تفرعها من عند القاعدة، ذات لون أخضر رصاصي له هدب طويل مبروم وعيدانه يميل لونها إلى البياض. وفي أيام الربيع يكون هدب بعض الرمث أحمر اللون أو يميل إلى الحمرة، وفي أغلب الأحيان يكون الجزء السفلي من النبات مدفوناً في الرمل. الجذور تتعمق كثيراً في التربة، والأوراق في شكل حراشف مثلثة ذات أباط وبرية. الأزهار على شكل سنابل يتراوح طولها ما بين ٥-٧ سم والأزهار متباعدة قليلاً عن بعضها، موسم الإزهار في شهري أكتوبر ونوفمبر، كما يبدأ النبات بإفراز مادة لزجة سكرية تسمى "المن" تتجمع في أطراف الأفرع وذلك قبل أيام الإزهار مباشرة.

ومنابت الرمث هي الكثبان الرملية والسهول، وقد ينبت أحياناً في المرتفعات والحزوم، وينتشر نبات الرمث في وادي الباطن غرب الحفر وجنوبيها وفي وادي المياه وغرب نطاع وفي وادي السهباء وجنوب وشرق حرض وفي المنطقة الشرقية.

يعرف الرمث علمياً باسم Hammad Elegans أو Halexylon Salicornicum وانتشاره دليل على وجود رعي جائر من قبل الحيوانات الرعوية، إذ بغياب النباتات الصالحة للرعي يعطي هذا النبات الفرصة للتكاثر

والنمو والانتشار.

الرمث من أشهر النباتات عند العرب، فهو حمض للإبل ورعي لها ومصدر للحطب وللصابون أيضاً، وقد تحدث عنه العرب وأكثروا من ذكره لأهميته لهم، فهم يسمون مجموعة الرمث إذا كانت في وطأة من الأض العبيبة. ويسمون منبت الرمث ومجتمعه الحاجر، وإذا طال الرمث وحسن نباته سموه الخضاري، وإذا رعت الماشية هدب الرمث وبقيت عيدانه سموه سليخاً، فإذا اشتد عليه الرعي ولم يبق إلا جذوره سموه الضرس.

ويقولون: اغثر الرمث واغفر إذا سال منه صمغ حلو وهو أيضاً عسل الرمث وهو مادة بيضاء تخرج منه كالجمان شديدة الحلاوة. قال الأزهري في التهذيب: "والعرب تقول ما شجرة أعلم لجبل ولا أضيع لسابلة ولا أبدن ولا أرتع من الرمثة. قال أبو منصور وذلك أن الإبل إذا ملت الخلة، اشتهت الحمض فإن أصابت طيب المرعى مثل الرغل والرمث مشقت منها حاجتها ثم عادت إلى الخلة، فحسن رتعها، واستمرأت رعيها فإن فقدت الحمض، ساء رعيها وهزلت.

قال الشاعر:

ألا حنت المرقال واشتاق ربها
تذكر أرماثاً وأذكر معشري

و لو علمت سر البيوع لسرها
بمكة أن تبتاع حمضاً بأذخر

وقد ذكر الرمث لأبي الطيب كنبات تأكله الإبل وكان يمدح في هذه القصيدة ابن العميد فقال:

تركت دخان الرمث في أوطانها
طلباً لقوم يوقـــدون العنبرا

المحتويا ت الكيميائية :

يحتوي نبات الرمث على قلويدات من أهمها الهالوكسين والهالوسالين والأنابازين والأوكسيدرين وبيربريدين وبيتين. كما يحتوي على كومارنيات ومواد صابونية وستيرولات وجلوكوزيدات قلبية وفلافونويدات وزيت طيار.



الاستعمالات:

يستخدم الرمث لعلاج الزكام والجروح، حيث يؤخذ رماد الرمث ويذر فوق الجروح فيبريها، كما يستخدم لعلاج الوهن والحمى ووجع عظام الجسم الناتج عن تغيير الجو أو نتيجة للانتقال من بيئة إلى أخرى ويتم ذلك بأخذ قدر من

النبات عند غروب الشمس وغليه في الماء ثم إضافة حجر أسود ساخن جداً إلى هذا الماء المغلي واستنشاق بخار الماء المتصاعد، يلي ذلك أخذ الماء بعد تصفيته والاستحمام به، ويكرر ذلك سبعة أيام متتالية.

كما يستخدم فحم النبات في معالجة الحروق والقروح المتقيحة، ويستخدم بخار ماء الرمث لعلاج الروماتيزم، والطريقة أن تؤخذ الأغصان الخضراء وتغلى في الماء وعرض أجزاء الجسم المصابة لبخار هذا المغلي.

وقد أجريت تجارب على نبات الرمث في جامعة الملك سعود حيث جرب مغلي النبات لمرضى السكر في حيوانات التجارب وأعطى نتائج جيدة. وهذا يعلل استخدام الرمث في الطب الشعبي للغرض نفسه من قبل مرضى السكري. وهناك استعمالات أخرى منها أن العيدان الخضراء من النبات تستخدم لعلاج ورم ضرع الناقة، كما أن من أسراره أن المسافرين في الصحراء إذا أصابهم المطر وبل الشجر فإنهم يستخدمون الرمث كوقود إذ إنه قابل للاشتعال مهما كان مبللاً بالماء.



الريحان
Basil

الريحان أحد النباتات العطرية وله أنواع عديدة، ولكل نوع عدة أسماء، وتكاد جميع الأنواع تتشابه في التركيب الكيميائي وفي التأثير الدوائي، وهو نبات يانع جميل أوراقه بسيطة وأزهاره كثة على هيئة حماحم بألوان مختلفة فمنها البنفسجي الزاهي والأبيض، وقد عرف الريحان بأنه كل نبت طيب الريح وكل بلد تخصه بشيء يهم شؤون حياتها، وقد استعمل الريحان كتابل لعدة قرون.

يعرف الريحان علمياً باسم Ocimum basilicum وتهتم العرب بالريحان وبالأخص شبه الجزيرة العربية، فقد عرفوه منذ القدم وورد ذكره في الشعر ومما قيل في وصفه:

وريحان تميس به غصـــون
يطيب بشمه شرب الكـــؤوس
كسودان لبس ثياب خـــز
وقد كانوا مكاشيف الـــرؤوس

وقال مؤيد الدين الطغرائي فيه:

مراضيع من الريحان تسقـــي
سقيط الطل أو در العهـــــاد

ملابسهن خضر مشبعـــات

تشير بزيهن إلى الســـــواد

إذا ذرت عليها المسك ريـــح

وجاد بفيضهن يد الغــــوادي

تخللها الرياح فسرحتهـــا

صنيع المشط في اللمم الجعـــاد

جرت وهنا بها وسرت عليهـــا

فطاب نسيمها في كـــل وادي



وقد ورد ذكر الريحان في القرآن الكريم حيث يقول جل من قائل: "فروح وريحان وجنة نعيم". كما ورد ذكره في الحديث النبوي الشريف عن النبي -صلى الله عليه وسلم- أنه قال: "من عرض عليه ريحان فلا يرده فإنه خفيف المحمل طيب الرائحة".

عرف في أوروبا وأطلق عليه لقب "العشبة الملكية" واستعمل آنذاك كدواء له مزايا كثيرة واشتهر في بريطانيا خاصة لصفاته العطرية.

لقد قال عنه ابن سينا: "ينفع من البواسير طلاءً بعد أن يدق طازجاً أو يؤخذ دهنه ويصير مرهماً فإنه نافع للنفخ العارض للمعدة".

وقيل عنه في الطب القديم "إن شمه ينفع الصداع، وهو يجلب النوم وبذره حابس للإسهال الصفراوي، ومسكن للمغص، ومقو للقلب ونافع للأمراض السوداوية"، وقيل: زهرته منشطة ومهضمة وهي أحسن ما يوصى به لتمدد المعدة وارتخائها، ويؤخذ نقيعها، وأخذ نقيع الأوراق والأزهار بارداً يمنع القيء وساخناً يمنع المغص.



أما في الطب الحديث فيعد من المنبهات الهاضمة ومضاد للتشنج، وقد قامت شركات كبيرة في الولايات المتحدة بزراعة واستثمار أنواع الرياحين حيث يستخلص زيته العطري بشكل تجاري ويصدر إلى معظم بلدان العالم، كما تستخدم أوراقه طازجة أو منقوعة أو مغلية لعلاج كثير من الأمراض، وتوجد منه مستحضرات كثيرة تستخدم على نطاق واسع لتطبل البطن والشبع ولتنشيط الشهية ولتحسين عملية الهضم وكمدر، وفي الطب الصيني يستخدم الريحان على نطاق واسع حيث يستخدم لمشاكل الكلى وتقرحات اللثة، وفي الطب الهندي يستخدم الريحان لعلاج آلام الأذن والمفاصل والأمراض الجلدية والملاريا، أما زيت الريحان النقي المفصول من النبات فيستخدم في النطاق الشعبي لعلاج الجروح وآلام الروماتيزم والبرد واحتقان المفاصل وآلامها والإجهاد، كما يستخدم منقوع ورق الريحان لمنع تساقط الشعر.

ولأن الريحان أو زيت الريحان يحتوي على نسبة من مركب الاستراجول فإنه ينصح بعدم استخدامه من قبل النساء الحوامل كما ينصح بعدم استخدامه من قبل الأطفال تحت سن الثانية. يستعمل الريحان مع الغذاء كتابل جيد حيث تضاف أوراقه إلى السلطات ويدخل كثيراً في عمل الحساء والسجك، وتدخل أوراقه الأطعمة المطبوخة ويستعمل زيته الطيار في العطورات والمشروبات.

يستخدم الريحان في بعض مناطق المملكة للزينة حيث تستعمله النساء والرجال على حد سواء وكذلك الأطفال الصغار، ويهتمون في منطقة عسير بزراعته وله سوق كبير ويستعمل عادة في المناسبات مثل الزواجات والأعياد والأفراح، ويستخدم لإعطاء الملابس والأثاث رائحة عطرية فواحة حيث يوضع داخل الملابس وبين ثنايا الفراش، وكانت النساء في قديم الزمان وحتى الوقت الحاضر يضعن في رؤوسهن أغصاناً جميلة من الريحان، كما يضعن في حلوقهن بعض أغصان الريحان الملونة الجذابة بشكلها وبرائحتها.

الزعرور
Hawthorn

الزعرور نبات شجري ذو أوراق تسقط في الخريف، ساقه شديد الصلابة وله أشواك مدببة، وتحمل الأغصان باقات بيضاء من الأزهار الجميلة ذات رائحة عطرية وثمار حمراء قانية تشبه ثمار التفاح الصغيرة، يوجد حوالي ٩٠٠ نوع من هذا النبات في أمريكا الشمالية.

النوع المستعمل طبياً هو الزعرور الشائك أو ما يسمى بزعرور الأودية ويُعرف علمياً باسم Graraegus oxyacntha من الفصيلة الوردية.

والزعرور عشبة طبية مشهورة ذات قيمة عظيمة في علاج أمراض القلب ولذلك سميت عشبة القلب. كانت تعرف في القرون الوسطى ولا سيما عند الرومانيين والإغريق كرمز للأمل والسعادة والزواج والخصوبة. وكانت الوصيفات الإغريقيات يحملن باقات معطرة من الزعرور، كما كانت زوجات المستقبل (العرائس) ينقلن أغصانه، كان الرومان يضعون أوراق الزعرور في مهد الرضيع.

والزعرور يستخدم في الوقت الحاضر لعلاج اضطرابات القلب ودوران الدم وبالأخص الذبحة الصدرية. يعتبر العشابون الغربيون نبات الزعرور غذاء للقلب، حيث أنه يزيد تدفق الدم إلى عضلاته ويعيد الخفقان السوي إلى القلب. وقد أثبتت الأبحاث الحديثة هذا الاستخدام.

يتمو الزعرور الشائك بشكل طبيعي في الجزر البريطانية وفي كل الأقاليم المعتدلة في نصف الكرة الشمالي، الجزء المستخدم من النبات الأوراق والأزهار والثمار الحمراء.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي الزعرور على فلافونيدات حيوية أهمها الروتين والكويرستين وتربينات ثلاثية وجلوكوزيدات سيانوجينية وأمينات وكومارينات وحمض العفص.

الاستعمالات:

يقول فارو تيلر أستاذ العقاقير الأمريكي إن نبات الزعرور ذو قيمة عظيمة في علاج القلب حيث ينشط القلب دون أضرار جانبية.

كان الرواد الأمريكيون يستخدمون نبات الزعرور في معالجة المشاكل القلبية، ووصفه الأطباء في القرن التاسع عشر لعلاج آلام الصدر الخطيرة المعروفة باسم الذبحة الصدرية وكذلك لعلاج قصور القلب الاحتقاني، وهو حالة مرضية جدية تترافق مع تراكمات من السوائل ولهاث بعد القيام بنشاط جسماني خفيف، أما العالم دافيد هوفمان فقد كتب في بحثه بعنوان Holistic Herbal: إن الزعرور أحد أفضل منشطات القلب ويمكن استخدامه بأمان تام ولفترة طويلة في علاج الضعف أو قصور القلب والخفقان والذبحة الصدرية وارتفاع الضغط الشرياني.

وفي دراسة أجريت على ١٢٠ شخصاً مصابين بقصور القلب الاحتقاني حيث أعطوا صبغة الزعرور وآخرين أعطوا علاجاً آخر بديلاً للزعرور وكانت النتيجة أن المرضى الذين تعاطوا صبغة الزعرور سجلوا نتائج جيدة وواضحة بوظيفة القلب وبدأ المرضى في تحسن كبير من ناحية اللهاث وضيق النفس.

وفي ألمانيا يعد الزعرور من الأدوية العشبية المسجلة في الدستور الألماني ويوجد حوالي ٣٠ علاجاً يدخل فيها الزعرور لعلاج القلب. وحسب رأي الدكتور رودولف فيرينز ويس عالم الأعشاب الألماني فإن هذا العشب قد أصبح أحد أدوية القلب الأكثر شعبية في ألمانيا.

يصف الأطباء الألمان هذا الدواء لتثبت إيقاع القلب وتخفيف حدوث الذبحة الصدرية. ويقول الدكتور ويس إن التأثير العلاجي للزعرور ليس لحظياً بمعنى أن يشفي حال استخدام هذا النبات ولكن الشفاء يحتاج إلى وقت طويل من استعمال هذا العشب.

وتعود فائدة نبات الزعرور إلى الفلافونيدات الرئيسة فيه؛ فهذه المكونات ترخي الشرايين وتوسعها، لاسيما الشرايين التاجية. وذلك يزيد تدفق الدم إلى عضلات القلب ويخفض من أعراض الذبحة الصدرية. والفلافونيدات الحيوية مضادة قوية للأكسدة مما يساعد على عدم تكسر الأوعية الدموية أو تخفيضه.

إن الزعرور ليس علاجاً قيماً لفرط ضغط الدم فحسب بل يرفع أيضاً ضغط الدم المنخفض حيث وجد العشابون الذين يستخدمون نبات الزعرور أنه يعيد ضغط الدم إلى حالته السوية.



كما وجد أن الزعرور يقوي الذاكرة ولا سيما إذا أخذ مخلوطاً مع نبات الجنكة حيث يعملان على تحسين دوران الدم ضمن الرأس ومن ثم يزيد كمية الأكسجين في الدم.

توجد عدة مستحضرات على هيئة أقراص وكبسولات ولها جرعات محددة ومستحضرات الزعرور تباع في الصيدليات وفي محلات الأغذية الصحية التكميلية.

يعد الزعرور من آمن الأدوية حيث لم تظهر له أي أعراض جانبية ولكن على مرضى القلب عدم استخدام أي مستحضر من مستحضرات الزعرور إلا بالتنسيق مع الطبيب المختص، لأن الاستعمال العشوائي لنبات الزعرور قد يؤدي إلى مشاكل متفاقمة وخاصة مع الأشخاص الذين يستعملون أدوية مشيدة لعلاج القلب. كما تنصح الأمهات الحوامل وكذلك الأطفال الصغار بعدم استخدام مستحضرات نبات الزعرور.





الزنجبيل
Ginger

نبات معمر ذو ريزومات متشحمة، والنبات له عدة سيقان هوائية تصل إلى مترين، له أوراق رمحية الشكل ويتفرع كالأصابع وله أزهار صفراء ذات شفاه أرجوانية.

يُعرف الزنجبيل بعدة أسماء مثل: الجنزبيل والحوار والزنجبيل والزنجبيل ال الإفريقي والزنجبيل الأسود وزنجبيل جامايكا. الجزء المستعمل من الزنجبيل: الجذامير، وزيت الجذامير يعرف الزنجبيل علمياً باسم Zingiber officinale.

الموطن الأصلي للزنجبيل:

إن الموطن الأصلي للزنجبيل هو شرق آسيا ويزرع حالياً في المناطق الاستوائية بإفريقيا والهند والصين واليابان وكثير من المناطق الأخرى الحارة وأشهرها جامايكا.

المكونات الكيميائية للزنجبيل:

تحتوي جذامير الزنجبيل على زيت طيار بنسبة ما بين ٢,٥-٣٪ والمركبات الرئيسة في هذا الزيت هي: Zingiberene.Curcumene.beta-bisabolene. Neral.geranial.D-Camphor.beta phellandrine.Linallol.Alph-

Franesen.Zingeberol. كما يحتوي على مجموعة أخرى تعرف باسم Aryl alkanes وأهم مركبات هذه المجموعة Gingerols التي تحتوي على مركب gingerol وهو المركب الذي يعزى إليه الطعم الحار في الزنجبيل، بالإضافة إلى مجموعة ال Shogaols التي من أهم مركباتها Shogaol وهي أيضاً مادة حارة، كما تحتوي الجذور على Gingerdiols وكذلك Diarythepfanoias ويحتوي على كمية كبيرة من النشأ.

الزنجبيل في الطب القديم:

عرف الفراعنة قيمة الزنجبيل الدوائية ثم عرفه الصينيون منذ القرن الرابع قبل الميلاد، وعن طريقهم عرف الإغريق والرومان فوائده واستعملوه. وكان الزنجبيل معروفاً عند اليونانيين بأنه دواء عام النفع كمعرق مقو للقلب والمعدة، ولذلك أدخلوه في كثير من المركبات الدوائية، وشوهد أنه يقوي مفعول المسهلات، ويضاف إلى السنامكي حيث يمنع غثيانه ويصيره أقل شدة واستطالة. أما أطباء العرب فقد قالوا عن الزنجبيل الكثير، فقد قال ابن سينا فيه: "الزنجبيل يجلو



الرطوبة عن الرأس والحلق وظلمة العين كحل وشراب، يهضم ويوافق برد الكبد والمعدة، له قوة مسخنة وهاضمة ملينة ينفع في حالات الضعف الجنسي". أما ابن البيطار فيقول: "الزنجبيل طيب الرائحة مرارته ملينة يزيد في الحفظ ويجلو الظلمة للعين كحل وشراب وهاضم يهيج الباء".

ويقول داود الأنطاكي: "الزنجبيل حار يابس، يفتح السدد ويستأصل البلغم واللزوجات والرطوبات الفاسدة المتولدة في المعدة، يحلل الأرياح وبرد الأحشاء واليرقان ويدر البول والفضلات". وقال أبو بكر الرازي: "الزنجبيل يقطع اللعاب".

ونظراً لأهمية الزنجبيل فقد قيلت عنه الأبيات التالية:

يا حافظاً سر زنجبيل في الورى
خصصت من المولى بكل فضيلة

ومن يشتكي البرد القديم بصلبه
وأوجاعه في كل وقت وساعة

عليه بمثقالين من بعد طحنه
يضاف إليه يا فتى شهد نحلة

ثلاثة أيام يكون فطوره
وإن كان أسبوعاً فتحمد نسختي

كذلك للملسوع يمضغ ناعماً
ويطلى مكان السم يطلى بلطخة

يرى عجباً من سره وفعاله
للدغة ملسوع وإحراق لذعه

وصاحب أرياح غلاظ يدقه
على سكر أمثاله بثلاثة

ويستف منه نصف مثقال لم يزد
ويتبع بعد الزنجبيل بجرعة

يصرف أرياحاً وقولنج عاجلاً
ويأتي بتفريج وإصلاح معدة

وينفع للإنسان في كل مضغة
شفاء له من كل داء وعلة

ومن ناله ضعف العيون ولم يبر
سوى نصف رؤياه أو قليل برؤية

فيمزجه بالدار صيني مساوياً
ومن سكر جزءاً يكون سوية

فيبرى ويجلو باطن العين بعدما
يغشى غشاء من بياض وظلمة

ومن كان من أهل البلادة قلبه
بطيئاً لحفظ الذكر حياً كميت

يضاف إليه من حصى البان منعم
مضاف إليه من جناية نحلة

ويعتزل الأكل الغليظ ويحتمي
ثلاثة أيام بأكمل حمية

ويدخل حماماً بأسبوع مدة
ثلاثة أسابيع بتكميل عدة

فيرجع بالذهن الذكي محافظاً
على درس قرآن وطيب تلاوة

الزنجبيل في الطب الحديث:

يعد الزنجبيل واحداً من أفضل الأدوية الطبيعية في العالم. وقد خضع الزنجبيل لأبحاث مستفيضة، وتعود فوائده العلاجية إلى حد كبير إلى زيته الطيار الراتنجي، وقد قامت دراسة إكلينكية على تأثير الزنجبيل على الدوخة ودوران البحر والقيء بشكل عام. وقد أجريت تلك الدراسة في مستشفى ST. Bartholomew بلندن عام ١٩٩٠م ووجدوا ان الزنجبيل كان أكثر تأثيراً كمضاد للقيء من الأدوية المشيدة.

وفي الصين أجريت تجارب على المرضى الذين يعانون من الزحار ووجدوا أن ٧٠٪ من المرضى الذين يعانون من الزحار قد شفوا، كما درس الزنجبيل كمضاد للبكتيريا وللفطريات وللقرحة وكمخفف للآلام، حيث تمت دراسة ست دراسات إكلينيكية وأثبتت الدراسات فاعلية الزنجبيل. وكانت هناك دراسة أخرى على الكوليسترول واتضح أن الزنجبيل يخفض معدل نسبة الكوليسترول في الدم.

استعمالات الزنجبيل:

يستعمل الزنجبيل على نطاق واسع وهو أكثر غذائية ودوائية، ويعد من أشهر التوابل، وبدأت شهرته تزداد كمادة طبية تستخدم في علاج كثير من الأمراض، وهناك استعمالات داخلية وأخرى خارجية.



الاستعمالات الداخلية:

يستعمل مغلي الزنجبيل المحلى بالعسل لحالات البرد والسعال وطرد الأرياح وتسكين المغص؛ وذلك بأخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل وإضافتها إلى ملء كوب ماء مغلي وترك المزيج ينقع مدة ١٥ دقيقة ثم يضاف ملء ملعقة عسل نحل كبيرة ويمزج جيداً ثم يشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر عند النوم.

- يستعمل الزنجبيل مضغاً لتنشيط الدورة الدموية ولحالات سوء الهضم.
- يستعمل مغلي الزنجبيل بمعدل ملء ملعقة صغيرة تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي وتترك مدة ١٠ دقائق ثم يشرب بمعدل كوب ثلاث مرات يومياً لتنبيه المعدة والقلب والدورة الدموية وضد الإجهاد لأوتار الصوت.
- يستعمل الزنجبيل بمعدل ملء ملعقة صغيرة تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويحرك جيداً ثم يشرب ساخناً لتنشيط إفراز اللعاب ويزيل البلغم ويعرق الجسم.
- يستعمل براشيم (الكبسولات) الزنجبيل الموجودة في محلات الأغذية التكميلية بمعدل كبسولتين (٢٠٠ ملجم) قبل السفر في الرحلات البحرية أو الجوية للذين يعانون من دوار البحر أو القيء في الطائرة. كما تستخدم كبسولة واحدة بحد أقصى لعلاج داء الصباح لدى المرأة الحامل.
- يستعمل الزنجيبل ممزوجاً مع اليانسون لحالات التخمة والغثيان والبلغم الزائد.
- يدخل الزنجبيل في عمل القهوة العربية وخاصة في الأرياف كما يدخل في كثير من المربيات والطبخات والمعجنات كالبسكويت والكليجة وغيرها.
- يستخدم الزنجبيل كمشروب شعبي في وقت الشتاء حيث إنه يدفئ الجسم وينعشه وينشطه.
- يدخل الزنجبيل مع الأدوية المدرة للطمث كما يستعمل كمنشط للباءة.



الاستعمالات الخارجية:

- يستخدم الزنجبيل غرغرة ثلاث مرات لالتهابات الأنف والحنجرة.
- يستخدم الزنجبيل نشوقاً بكميات صغيرة لاستجلاب العطس.
- يستخدم في تحضير المراهم الجلدية.

المستحضرات الموجودة من الزنجبيل في الأسواق: يوجد الزنجبيل المجفف غير المقشور والزنجبيل المقشور وكذلك على هيئة مسحوق وقطع مسطحة وكذلك الزنجبيل الطازج الطري الموجود في بعض البقالات، كما يوجد زيت الزنجبيل وكبسولات وأقراص صيدلانية من الزنجبيل في محلات الأغذية التكميلية وفي الصيدليات.

محاذير استعمال الزنجبيل:

للزنجبيل أضرار جانبية وهي أنه يسبب خفقان القلب وهبوطاً للجهاز العصبي المركزي؛ وذلك في حالة تعاطي جرعات كبيرة منه.

تعارض الزنجبيل مع أعشاب أخرى أو أغذية تكميلية: يتعارض الزنجبيل مع الأعشاب المضادة لتخثر الدم والمضادة لتكسر صفائح الدم ومن أهم تلك الأعشاب البابونج والفلفل الأحمر والحلتيت والخس والقرنفل والحلبة وحشيشة الحمى والثوم والجنكة والجنسنج وأبو فروة وعرق السوس والبقدونس والبصل. وعليه يجب عدم استخدام الزنجبيل مع أي من هذه الأعشاب حيث يمكن حدوث النزيف.

تعارض الزنجبيل مع بعض الأمراض:

الأشخاص المصابون بمرض المرارة يجب عدم استخدامهم الزنجبيل. كما يجب عدم استخدام جرعات كبيرة منه في حالات مرض السكر حيث إنه يخفض سكر الدم. كما يجب عدم استخدامه مع أمراض القلب حيث يسبب الخفقان في حالات الجرعة الزائدة.

يتداخل الزنجبيل مع امراض الضغط المرتفع والمنخفض والجرعات الزائدة منه تسبب عدم انضباط الضغط وكذلك يجب على المصابين بارتفاع او انخفاض الضغط عدم استخدام جرعات عالية من الزنجبيل. والحد الأعلى للإستعمال هو ٤ جرامات موزعة على عدة جرعات في اليوم والجرعة تتراوح ما بين ٠,٥ جرام الى جرام واحد ويجب عدم تعدي هذا الحد.





الزوفا
Hyssop

عشبة معمرة يبلغ ارتفاعها حوالي ٥٠سم كثيرة الفروع، عطرية الرائحة، أوراقها حرابية الشكل مجعدة متقابلة وغير مسننة. أزهارها صغيرة بيضاء إلى زهرية اللون. والزهرة لها شفتان مع أنبوب طويل.

الجزء المستخدم من النبات: الرؤوس المزهرة والزيت العطري. يعرف النبات علمياً باسم Hyssopus officinalis.

الموطن الأصلي للنبات: جنوبي أوروبا وهي تنمو تلقائياً في البلدان المتوسطية وبخاصة في البلقان وتركيا وتفضل المواقع المشمسة الجافة.

المكونات الكيميائية للرؤوس المزهرة:

تحتوي الزوفا على تربينات بما في ذلك الماروبيين وثنائي التربين وزيت طيار يتكون بشكل رئيس من الكافور والبينو كامفون وبيتا باينين. كما تحتوي على فلافونيدات وهيسوبين وحمض العفص وراتنج.

الزوفا في الطب القديم:

يقول إسحاق بن عمران: "إن الزوفا حشيشة تنبت في جبال بيت المقدس تفترش أغصانها وجه الأرض".

يقول داود الأنطاكي في التذكرة: "لا يعدل الزوفا شيء في أمراض الصدر

والرئة والربو والسعال وعسر النفس خصوصاً إذا خلط معها التين والسذاب والعسل وماء الكركديه، يخرج الرياح الغليظة والديدان والدم الجامد شرباً، ويحلل الأورام كيف كانت ويمنع ضرر البرد. إذا بخرت به الأذن أزال ما فيها من الريح وتزيل الاستسقاء والطحال".





أما ابن سينا في القانون فيقول: "الزوفا لطيفة كالزعتر وشربه يحسن اللون والثمر به يجلو الآثار في الوجه، يحلل الأورام الصلبة سقياً بالشراب، طبيخه بالخل يسكن وجع السن، وبخار طبيخه مع التين نافع من دوي الأذن إذا أخذ في قمع، ينفع الصدر والرئة ومن الربو والسعال المزمن، وطبيخه بالتين والعسل كذلك، ومن الأورام الصلبة، وينفع الانتصاب، والتغرغر به نافع أيضاً وينفعه شرباً، وينفع من الاستسقاء، يسهل البلغم وحب القرع والديدان. وإذا خلط بقردمانا وإيرسا قوى إسهاله".

أما ابن البيطار في جامعه فيقول عن الزوفا: "إذا طبخت بالماء والتين والعسل والسذاب نفعت من السعال المزمن ومن أورام الرئة الحارة ومن الربو والنزلة التي تنحدر من الرأس إلى ناحية الحلق والصدر وعسر النفس، يقتل الدود إذا لعق بالعسل في ذلك، إذا شرب طبيخه بالسكنجبين أسهل إسهالاً قوياً، قد يسحق بالتين الرطب ويؤكل لتليين الطبيعة، يتضمد به مع التين والنطرون للطحال، يتضمد بالشراب للأورام الحارة، إذا تضمد به بماء مغلي حلل الدم الميت الذي

تحت العين، إذا أخذ مع طبيخ التين كان منه دواء جيد للخناق، وإذا طبخ بالخل وتمضمض به كان مسكناً لوجع الأسنان، وإذا بخرت الأذن ببخاره حلل الرياح العارض فيها".

أما إسحاق بن سلمان فيقول في الزوفا: "إذا شربت الزوفا أياماً متتابعة نفعت من الاستسقاء ومن نهش الهوام، وإذا طبخت بالماء وكمدت العين نفع من نزول الماء فيها".

الطب الحديث والزوفا:

يقول الطب الحديث: إن لعشبة الزوفا تأثيراً إيجابياً عندما تستخدم لعلاج التهاب القصبات والعداوي التنفسية وبخاصة عندما يوجد فرط إنتاج للمخاط، والزوفا تحث على إنتاج المزيد من المخاط السائل وفي الوقت نفسه منبه لقشعه، وهذا المفعول المشترك يزيل البلغم الكثيف والمحتقن، ويمكن أن تهيج الزوفا الأغشية المخاطية؛ لذا يفضل إعطاؤها بعد أن تبلغ العدوى ذروتها، وعندها يحض المفعول القوي للعشبة على الشفاء العام. وحيث إن الزوفا مهدئة فهي مفيدة ضد الربو عند الأطفال، والبالغين وخصوصاً عندما تتفاقم الحالة باحتقان المخاط. والزوفا تكون دواء فعالاً ضد عسر الهضم والأرياح وانتفاخ البطن والمغص. يؤخذ من الزوفا مقدار ملعقتين صغيرتين وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويغطى مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب مرتين في الصباح والمساء.



الزيزفون
Linden

الزيزفون ويعرف أيضاً بالليمون البرتقالي، هو شجرة جميلة حلوة تنمو في الغابات وتنبت في الحدائق والمنتزهات وعلى ضفاف الأنهار وأرصفة الشوارع، تعرف عادة من رائحة أزهارها النفاذة، يصل ارتفاع الشجر إلى ٣٠ متراً، لها لحاء رمادي أملس وأوراق قلبية وعناقيد من الأزهار الصفراء الباهتة ذات قنابات شبيهة بالأجنحة والثمار حلوة المذاق، موطن الزيزفون الأصلي أوروبا، والجزء المستخدم من النبات الأزهار التي تجمع في الصيف، وكذلك خشب السيقان.

يعرف الزيزفون علمياً باسم Tilia spps.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي الأزهار الصفراء على فلافونيدات ومن أهمها استراجالين (astnagalin) وايزوكويرسترين (isoquercitrin) وكيمبفرتين (kempferitrin) وكويرسترين (quercitrin) وتيليروزايد (tiliroside) كما تحتوي على هيدروكسي كومارين، ومن أهم مركباته كاليكانثوزايد (calycanthoside) واسكيولين (aesculin) وحمض الكافئين ومشتقاته كلوروجنيك أسيد بالإضافة إلى مواد هلامية.





أما الخشب فيحتوي على مواد هلامية وستيرولز، ومن أهم مركباته بيتا سيتوستيرول (beta-sitosterol) وستجماستيرول (stegmasterol) وستجماستينول (stegmastenol) وأحماضهم الدهنية واستراتهم، كما يحتوي الخشب على تربينات ثلاثية ومن أهم مركباته سكوالين (squalene).

الاستعمالات:

لقد عرفها المؤرخ الروماني بلين في القرن الأول بعد المسيح وراح يمضغ أوراقها لمعالجة تقرحات كان يشكو منها في فمه، واستعمل هذه الأوراق الطبيب والفيلسوف العربي ابن سينا في القرن الحادي عشر لزقة لإزالة الورم ومسكناً للآلام، كما استخدمها كشراب مغلي لمعالجة الدوالي.

لكن أزهار الزيزفون قد احتلت فيما بعد وخلال القرون المتعاقبة مركز الصدارة في حقل الطبابة والاستشفاء، ومنذ عصر النهضة بدت هذه الأزهار تعرف مجالها في حقل الصيدلة فأصبحت منشطة للقلب ومضادة للصرع ولجميع إصابات التشنج. وفي أيامنا هذه عرفت خصائص أزهار الزيزفون بوضوح وأثبتت الدراسات العلمية استعمالها كمسكن للآلام المعدية ومضادة للتنشنج حتى قُدِّرَ ما يستعمل منها في فرنسا لوحدها كل عام بخمسمائة طن، ولها أيضاً خصائص مسكنة بالنسبة للمؤرقين والقلقين والعصبيين حيث يستحمون في ماء منقوع بنسبة ٥٠٠ جرام للحمام الواحد.

والزيزفون مدر للعرق ويفرج الصداع الجيبي ويساعد على تهيئة العقل ويتيح النوم بسهولة، والزيزفون دواء ممتاز للكرب والذعر، ويستخدم بشكل خاص لعلاج الخفقان العصبي، وتخفف الأزهار الزكام والإنفلونزا بخفض النزلة الأنفية وتلطيف الحمى، ويشيع أخذ أزهار الزيزفون لخفض الضغط العالي، وتستخدم الأزهار على المدى الطويل لعلاج ارتفاع ضغط الدم الانقباضي المصاحب لتصلب الشرايين، وقد صرح الدستور الألماني باستعمال أزهار الزيزفون لعلاج الكحة والالتهاب الشعبي المزمن حيث يؤخذ على هيئة مغلي بمقدار ملء ملعقة

من أزهار الزيزفون على ملء كوب ماء مغلي ويحرك ثم يترك مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب بعد كل وجبة.

أما خشب الزيزفون فيستخدم لتنظيم الصفراء والاضطرابات الكبدية والصداع الحاد، وهو يشفي بنسبة ٧٥٪ إلى ٩٠٪ حسب الإصابات، ويستعمل خشب الزيزفون إما على هيئة مغلي حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل كوبين أحدهما صباحاً والآخر مساءً، ويمكن استخدام أبخرته نشوقاً حيث تكون أسرع تأثيراً، ويوجد من الزيزفون شراب جاهز بمقدار ١٠ جرامات لكل لتر ماء، ويضاف إلى الشراب قليل من العسل ويستخدم لعلاج مشاكل الصدر وبالأخص بالنسبة للمسنين، كما يفيد الزيزفون كمنظف للأسنان وذلك بخلط مسحوق فحم خشب الزيزفون مع مسحوق نبات المرمية فيكسب النفس عطراً محبباً ويمنع عنها الرائحة الكريهة التي تسببها الأسنان أحياناً.

كما يستخرج من أزهار الزيزفون مرهم يستعمل في تطرية الجلد وتنقيته وبالأخص من النمش، وطريقة تحضيره هو وضع ٥٠٠ جرام من أزهار الزيزفون في عشرة لترات من الماء ثم تغلى مدة عشر دقائق وتضاف إلى ماء الحمام ويُغتسل به، لا توجد أي أضرار جانبية للزيزفون.



زهرة الربيع
Cowslip

زهرة الربيع نبتة صغيرة معمرة يصل ارتفاعها إلى حوالي ٢٠سم ولها في قاعدتها باقة من الأوراق المتراكبة فوق بعضها وهي أوراق كبيرة مستطيلة ويظهر من بين هذه الأوراق سيقان ذات لون أصفر عارية من الأوراق تنتهي بأزهار جرسية كثة صفراء اللون جميلة جداً.

تعرف زهرة الربيع باسم آخر هو الزغدة، وتعرف علمياً باسم Primula veris. موطن النبات الأصلي أوروبا وغرب آسيا وتفضل النمو في الحقول والمراعي ذات التربة الكلسية. الجزء المستعمل من النبات الأزهار والأوراق والجذور.

تحتوي الأزهار على فلافونيدات بنسبة ٣٪ وأهم مركباتها البروتين وكوريستين وأيزو راهمنتين. كما تحتوي على صابونينات ثلاثية التربين وبرافين، أما الجذور فتحتوي على جلوكوريدات فينولية وبرايمو لافيرين وحمض البنزيل، وسلسلات المثيل، وصابونينات ثلاثية التربين وأهم مركباته حمض البرميوليك.

الاستعمالات:

يقول نيقولاس كليبر عام ١٦٥٣م: إن سيدات المدن في بريطانيا يعرفن تماماً أن المرهم أو الماء المقطر المحضر من أزهار زهرة الربيع يساعد الجمال.

وتستعمل الأزهار على هيئة نقيع حيث يشرب ماء نقيع الأزهار كعلاج للصداع والحميات المصحوبة بالزكام والمخاط. كما يحضر من الأزهار صبغة مركزة



يؤخذ منها ٣ إلى ١٠ نقاط لحالات الأرق والقلق وفرط الإثارة.

وتُعمل أيضاً كمادات من القطن تغمس في نقيع الأزهار الساخن وتوضع على موضع الألم العصبي الذي يصيب الوجه أو العصب الثلاثي التوائم (Trigemenal).

ويُعمل من مسحوق الأزهار الناعم مرهم مع الفازلين لعلاج حروق الشمس والمشاكل الجلدية الأخرى.

أما الزيت الطيار المستخلص من الأزهار فإنه يستعمل لعلاج الأرق على هيئة نقط حيث يؤخذ ما بين ٥ إلى ١٠ قطرات وتوضع في ماء الحمام عند الاستحمام. كما يستخدم الزيت للتدليك حيث تؤخذ من ٥ إلى ١٠ نقط وتمزج مع ٢٥ ملي من زيت اللوز أو زيت دوار الشمس وذلك للآلام العصبية حيث يوضع على الصدغين لمعالجة الشقيقة (الصداع النصفي).

أما الجذور فتستخدم لإخراج البلغم في حالات السعال المستعصي وبالأخص التهاب القصبات المزمن، كما أنه أيضاً يسكن آلام المفاصل والروماتيزم، والطريقة أن تؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الجذور وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويغطى لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر عند النوم.

وتستعمل كمادات تغمر في مغلي الجذور وتوضع على المفاصل الملتهبة المؤلمة.

يجب عدم استخدام الجذر في حالة وجود حساسية ضد الأسبرين، كما يجب تحاشي الجرعات الكبيرة من الأزهار والجذور في أثناء أيام الحمل لأنهما منبهان للرحم.

يجب على المرضى الذين يتعاطون أدوية مرققة للدم عدم استعمال أي من الأزهار والجذور، كما يجب عدم إعطاء هذه العشبة للأطفال دون سن العاشرة وعدم تناولها أيضاً خلال أيام العادة الشهرية.

زيت الحشيش
Cannabis seed oil

في الآونة الأخيرة بدأ كثير من الناس يتحدثون عن زيت الحشيش، ففئة منهم تدعي أنه يحتوي على المواد التي يحتويها الحشيش التي لها مضار مخدرة، ويزعمون أن استعمال هذا الزيت حتى ولو كان دهاناً للشعر فإنه يسبب الإدمان، وفئة ثانية تزعم أنه زيت كأحد الزيوت الأخرى مثل زيت المازولا والسمسم ودوار الشمس وغيرها.

وبدأت التساؤلات تنهار على الإدارة العامة لمكافحة المخدرات وإلى بعض العلماء المفتين السعوديين وإلى علماء علم العقاقير، والذي أدى إلى هذا التباين وعدم الإقبال على شرائه من لدى العطارين أو من الأماكن الأخرى التي يمكن أن يباع فيها لجوء كثير من العطارين إلى تعديل الاسم على علبة الزيت فسموه زيت الثِّيل (حيث إن الحشيش في عرفنا هو الثِّيل)، وقد سألني عدة أشخاص من الجمهور عن زيت الثيل فأجبته بأن الثيل ليس له زيت، فقال لي: إنه رأى نفس قارورة زيت الحشيش نفسها التي كان يشتريها بهذا المسمى مكتوب عليها زيت الثيل، وهذا بالطبع تزوير.

قبل أن نتحدث عن نوع زيت الحشيش أفضِّل أن أعطي القارئ الكريم شرحاً تفصيلياً عن الحشيش فما هو الحشيش؟

الحشيش: هو الذي يعرف بالقنب الهندي ليس على رأي أغلب العلماء سوى القنب العادي الذي يستخرج منه الألياف، إلا أن زراعته ضمن شروط معينة

تزيد في كمية الراتنج التي تفرزها الأزهار المؤنثة لنبات الحشيش الأنثى (يوجد ذكر وأنثى لنبات الحشيش). ولهذا يعد الحشيش من النباتات كثيرة الأشكال، وقد ثبت أن الأشكال التالية هي المعترف بها وهي Cannabi sativa. Cannabis indica. Cannabis ruderalis وجميعها من الفصيلة Moraceae وينمو نبات الحشيش نمواً طبيعياً في الهند وبنغلاديش والباكستان ويتركز في السهول الشاسعة المحصورة بين بحيرة بايكال وبحر قزوين، وقد انتشرت زراعته في عدة مناطق منها تركيا وأفغانستان وإيران وآسيا الصغرى واليونان وسوريا ولبنان وشمال إفريقيا، وقد أصبح نبات الحشيش يزرع أو ينتج في جنوب وشرق إفريقيا وفي الولايات المتحدة الأمريكية ويستخدم النبات على نطاق واسع لإنتاج الألياف والزيت من البذور.

لقد عرف الصينيون والإيرانيون خواص الحشيش المهيجة منذ أكثر من ٣٥٠٠ سنة، وبعد ذلك انتشر إلى بلاد الغرب، ولقد جذب التأثير المهيج للحشيش نابليون عندما رحل إلى مصر وكان معه العالم لامارك الذي بين صفات هذا النبات ونقله معه إلى فرنسا، وانتشر بعد ذلك في جميع أنحاء أوروبا، ومنذ ذلك الوقت بدأت الأبحاث والتجارب العلمية لفصل المركبات الكيميائية التي تعطي التأثير المهيج للحشيش.

والحشيش عشب سنوي أزهاره وحيدة الجنس ثنائية المسكن يبلغ ارتفاعه ما بين ٥ر١ – ٢ متر، ساقه منتصب وقد يتشعب قليلاً، الأوراق معنقة ومتبادلة في القسم العلوي من النبات ومتقابلة في الجزء السفلي وهي أوراق سيفية الشكل إهليجية متطاولة تشبه الكف الى حد ما، وذات فصوص ما بين ٦ – ٩ فصوص غير متساوية بيضاوية متطاولة من النهايتين وحوافها مسننة وقل أن تجد نباتاً من نباتات المملكة النباتية تشبه أوراقه أوراق الحشيش.

تجتمع الأزهار للنبات الذكر على شكل عناقيد منتشرة في جميع أجزاء النبات، أما النبات الأنثى فتجتمع الأزهار المؤنثة على شكل رؤوس مزهرة في إبط القنابات وتتجمع بشكل كثيف في أعلى النبات.

تؤثر الشروط الزراعية في أصناف القنب الخارجية، فمثلاً يؤثر العلو في درجة تشعب النبات وكثافة أزهاره، كما تؤثر درجة الحرارة والشمس والإقليم في كمية المادة التي تفرزها الأزهار المؤنثة على هيئة مادة راتنجية تشبه إلى حد ما اللبان، وهذا ما أدى إلى التفريق بين ثلاثة أنواع مشهورة هي:

١) القنب العادي، وهو الذي يستفاد فقط من أليافه وبذوره في تحضير الحشيش ومن أليافه في صناعة حبال قوية تعرف باسم "القنب".

٢) القنب الصيني وهو أطول أنواع القنب، حيث يصل طوله إلى خمسة أمتار، ويستفاد من أليافه في صناعة الحبال ومن بذوره في صناعة زيت الحشيش.

٣) القنب الهندي، وهو أكثر هذه الأنواع تشعباً، كما أن أزهاره المؤنثة تجتمع بشكل كثيف وهو أغنى هذه الأنواع بالمادة الراتنجية التي يعزى إليها التأثير المهيج للحشيش.

وتوجد عدة أصناف تجارية للحشيش الذي يستعمل للحصول على الخواص المهيجة التي يمكن أكلها أو تدخينها متفردة أو مع التبغ أو باستعمال المواد

الراتنجية النقية أو الممزوجة مع عقاقير أخرى أو حتى مع العسل والمربى والزبدة وأهم هذه الأصناف هي:

أ- شاراس Charas

وهو الراتنج الذي يشبه اللبان والمستحصل عليه من القمم المؤنثة المزهرة لنبات القنب، والتي تترك دون قطف، حيث يجمع الراتنج بواسطة عمال يلبسون ثياباً من الجلد أو قفازات من الجلد أو أسواطاً مصنوعة من سيور جلدية ويمرون في وسط حقل الحشيش فتلتصق المادة الراتنجية بالملابس الجلدية للعمال ومن ثم تجمع هذه المادة وتعجن وتشكل على هيئة قطع مسطحة وتحفظ في أكياس أو تجفف ثم تسحق سحقاً ناعماً، ويعد هذا النوع أجود الأصناف وأكثرها فعالية إلا أنه يتلف بسرعة عند تخزينه.

ب- غانجا Ganjah

وهو غني جداً بالراتنج وشديد الفعالية ويتكون من القمم المؤنثة المزهرة والملتصقة بعضها ببعض بوساطة الإفرازات الراتنجية التي تفرزها.

ج - بهانك Bahang

وهو مزيج من القمم المزهرة المؤنثة والقمم المزهرة المذكرة ويعرض عادة على هيئة حزم مجففة بالتعرض لأشعة الشمس، وهذا الصنف قليل الفعالية، ويدخن أو يؤكل أو يمزج مع عقاقير أخرى مثل الأفيون والداتورة. وتستعمل الأصناف الثلاثة السابقة في الهند، ومنها تستورده فرنسا لنشر استعماله في شمال إفريقيا.

د- دوامسك Dauamesk

يستحصل على هذا الصنف من تسخين القمم المزهرة المؤنثة مع الزبدة فتنصهر المادة الراتنجية في الزبدة ثم تضاف لها القرفة والبسباسة ويستعمل هذا الصنف وذلك بمضغه ثم أكله.

هـ- التكروري Takrouri

ينتشر استعمال هذا الصنف في تونس حيث كانت الشركات الفرنسية تحتكر بيعه بصورة رسمية، ويستحصل عليه من القمم المزهرة المؤنثة والمجففة حيث تفرم وتنخل وتمزج مع التبغ أو تباع في حزم صغيرة، ويسمى هذا الصنف في الجزائر ومصر والمغرب بالكيف.

و- الحشيش Hashish

وهو مسحوق القمم المؤنثة المزهرة الذي يسحق ثم ينخل بعدة مناخل ذات ثقوب مختلفة، وتختلف القيمه باختلاف ثقوب المنخل، وتصنف أنواعه حسب دقة ذراته، وأجودها الناعم المتلاصق والمعروف بالزهرة.

ويجب التنويه إلى وجود ما يسمى بالماريوانا أو المارجوانا والمعروف بالقنب أو الحشيش المكسيكي الذي يتكون من أوراق وأزهار القنب الجافة ويستعمل على هيئة سجائر في الولايات المتحدة الأمريكية والمكسيك، وعادة يمزج بالتبغ ويعرف باسم السنسيميلا Sinsemilla.

وزيت الحشيش والمعروف باسم Liquid Cannabis Oil يختلف كلياً عن زيت الحشيش الذي يتحدث عنه المواطن الكريم، فهذا الزيت يستخرج من أوراق وراتنج الحشيش بعملية التقطير تكرر مراراً بواسطة جهاز التقطير ويكون الناتج سائلاً زيتياً داكناً مسوداً يحتوي على ٢٠ – ٦٠٪ من المادة الفعالة المعروفة باسم Tetra hydro cannabinol ويرمز لها بـ (THC) والأثر التخديري له أقوى من أي شكل من أشكال الحشيش السابقة.

يحتوي القنب الهندي الأصلي على الراتنج بنسبة ما بين ١٠ – ٢٠٪ من وزنه وتبلغ نسبة المادة الراتنجية فيه التي يعرف باسم شاراس ٣٠٪، أما النوع الأوروبي والماريوانا المكسيكية فلا تزيد نسبة الراتنج فيه عن ٤٪ وأهم المركبات التي يحتويها راتنج القنب الهندي هي: الكنابينول Cannabinol، الذي فصل عام ١٩٣٣م على هيئة بللورات نقية، ثم بعد ذلك فصل مركب آخر على هيئة

بللورات نقية أطلق عليه اسم كنابيديول Cannabidiol وذلك عام ١٩٤٠م، أما أهم مركب يعود إليه التأثير المعروف للحشيش فقد فصل عام ١٩٥٨م ويعرف باسم Tetra ahydro cannabinol ويعرف أيضاً باسم A.Q. Tetra (A-Q-THC Hydro cannabinol) كما يحتوي الراتنج على حمض يعرف باسم حمض الكنابيدوليك Cannabidioliq.

أما ثمار نباتات أنواع الحشيش فإنها تزرع من أجل الحصول على زيت بذورها، ولذا يعرف بزيت بذر الحشيش Cannabis Seeds Oil وهو زيت ثابت يستخرج منه بطريق العصر وليس بطريقة التقطير كما ذكر في زيت الحشيش ذي اللون القاتم.

وزيت بذرة الحشيش يحتوي على ٣٠٪ زيت ثابت وهو غني جداً بالأحماض الدهنية Fatty Acids. ويستعمل هذا الزيت مثله مثل الزيوت النباتية الأخرى على السلطات والأكل، ويستعمل كذلك في مستحضرات التجميل، كما يستعمل دهاناً للشعر، ولا يحتوي زيت بذر الحشيش على أي مادة من المواد المهيجة الموجودة في راتينج الأزهار المؤنثة للحشيش.

تشمل الأعراض البدنية للحشيش احتقان العين الناتج عن تمدد الأوعية بهذا وزيادة دقات القلب وارتفاع ضغط الدم في وضع الرقود وانخفاضه عند الوقوف، واضطراب التناسق العضلي، ووهن العضلات والرعشات، وتغيرات في معدل التنفس واتساع حدقة العين وشحوب الوجه وانخفاض مقدار الدم المتدفق إلى أنسجة الجلد وجفاف الفم والحلق.

عندما يتعاطى المدمن الحشيش أو الماريوانا بمقادير كبيرة ولمدة طويلة، فإنه يعتمد عليه اعتماداً نفسياً بحيث يشكو من أعراض الحرمان حينما يقلع أو يحاول الإقلاع عن تعاطي الحشيش، وتشمل التململ والاضطرابات العصبية والقلق والأرق وفقدان الشهية للطعام وتصبب العرق وزيادة إفراز اللعاب وارتفاع الضغط الداخلي للعين، وزيادة المدة الزمنية للأحلام مع حدوث الرعشات وارتفاع درجة حرارة الجسم والقشعريرة.

تشمل الأضرار الصحية اضطرابات في الجهاز التنفسي والقلب وجهاز المناعة مع حدوث اضطرابات في الهورمونات وتغيرات في مكونات الخلية وتشوهات في الكروموزومات حامل الصفات الوراثية، وتشمل الأضرار الاجتماعية تدني قدرة الفرد على العمل والإنتاج والتفكير وانعدام التفاعل مع مشكلات الآخرين، وعدم الاهتمام بالمظهر، بالإضافة إلى زيادة في عدد حوادث السيارات.

يؤدي الإفراط في تدخين الحشيش أو الماريوانا إلى حدوث إصابات في الجهاز التنفسي وتشمل إثارة الأغشية المخاطية للشعب الهوائية، والتهاب القناة التنفسية المزمنة المصحوب بإفرازات مفرطة والتهاب الحنجرة والربو الشعبي والتهاب البلعوم والأمفيزيما، وقد يسبب الإفراط في تدخين الماريوانا الإصابة بسرطان الرئة، حيث أثبتت الدراسات أن نواتج احتراق الماريوانا تحتوي على مواد مسببة للسرطان، وتدل نتائج بعض الدراسات التي أجريت على مدخني الحشيش على حدوث اضطرابات في وظيفة الرئة بعد تدخين الحشيش مدة تتراوح بين ٦ – ٨ أسابيع.

يسبب إدمان الحشيش والماريوانا حدوث إصابات في القلب مثل تسرع القلب وضعف انقباض عضلته؛ ولذلك فإن تعاطي هذه المخدرات يشكل خطورة على مرضى الذبحة الصدرية وعطب القلب وفشل القلب الاحتقاني.

يؤدي إدمان تدخين الحشيش أو الماريوانا إلى حدوث إصابات في جهاز المناعة عند تدني مقاومة المدمن للأمراض.

ينجم عن إدمان الحشيش أو الماريوانا اضطرابات في إنتاج هورمون الذكورة (تستوستيرون) وتكوين الحيوانات المنوية، حيث دلت الدراسات إلى احتمال الإصابة بالعجز الجنسي وعرقلة النمو الطبيعي والتطور الجنسي في المراهقين، كما أثبتت الدراسات التي أجريت على عدد من النساء الحوامل اللاتي يدمن الماريوانا في أثناء الحمل بإفراط أن التدخين يؤدي إلى حدوث اضطرابات في تكوين الأعضاء الجنسية في الجنين الذكر.

بينت نتائج الدراسات الحديثة أن مركب تتراهيدروكنابينول وبعض المركبات الأخرى الموجودة في الحشيش والماريوانا تسبب حدوث تغيرات في الأحماض الأمينية ومركبات الحمض النووي للخلية، وهذا يؤدي إلى حدوث اضطرابات أيضية.

وينجم عن تراكم نواتج الأيض مركبات الماريوانا في الجسم حدوث اضطرابات في الذاكرة ودرجة الانتباه والقدرة على العمل.

ربما يترتب على إدمان الحشيش أو الماريوانا حدوث إصابات في الكروموزومات قد ينتج عنها تشوهات في الأجنة، وقد يسبب إفراط المرأة في الإدمان توقف خروج البويضة مما يترتب عليه حدوث العقم، وعندما تفرط المرأة الحامل في تدخين الحشيش فإن هذا يؤثر على سلوك المولود فيما يتعلق باكتساب المعرفة والاستجابة للمؤثرات الخارجية.

ينجم عن إدمان الحشيش أو الماريوانا حدوث بعض الأضرار الاجتماعية مثل التبلد الاجتماعي الذي يتصف بعدم تفاعل المدمن بمشكلات الآخرين، كما يترتب على الإدمان قلة الإنتاج البدني والفكري وعدم الاهتمام بالمظهر، فتور الهمة، وفقدان الحافز على العمل والابتكار.

ولقد دلت الدراسات التي أجريت على العديد من المفرطين في تعاطي الحشيش أو الماريوانا على تدني ملحوظ في الإنتاج البدني والفكري للفرد، وأن مقدار هذا التدني يتناسب مع درجة الإفراط في تعاطي الحشيش.

ولعل من أخطر المشكلات الاجتماعية الناجمة عن إدمان الحشيش كثرة حوادث المرور، حيث يسبب تعاطي الحشيش في أثناء قيادة السيارات أو المركبات الأخرى تدني مقدرة السائق في التحكم في القيادة وبخاصة عندما يتعاطى الحشيش مع الخمر.

ويؤدي إدمان الحشيش أو الماريوانا إلى فتور عاطفة المدمن نحو والديه وعدم الاكتراث باقتراحاتهم وآرائهم، كما أنه لا يولي أي اهتمام بحقوق الآخرين

ومصالحهم، وقد يأتي الفرد بتصرفات مشينة وغير لائقة وهو تحت تأثير الحشيش.

وأخيراً ومما تم عرضه يتضح أن زيت الحشيش نوعان:

الأول: هو زيت الحشيش المستخرج بواسطة التقطير عدة مرات للراتنج الموجود على الأزهار المؤنثة وكذلك القنابات أو الوريقات المحيطة بالأزهار، وهذا الزيت يتميز بلزوجته ولونه الذي يميل إلى السواد، وهو غال جداً لأنه يحتوي على كمية كبيرة من المادة المهلوسة أو المهيجة الخاصة بالحشيش.

أما النوع الثاني: والذي نحن بصدد توضيح اللبس الحاصل لدى مجموعة كبيرة من الناس فهو لا يمت لزيت الحشيش السابق بأي صلة، وهو يستخرج من بذور ثمار أي نبات من نباتات الحشيش ولا يشترط أن يكون من النوع الذي يحتوي المادة الراتنجية المهيجة. ويقومون بكبس البذور حيث يحصلون على زيت ثابت له مواصفات الزيوت الثابتة، وهو قريب الشبه جداً من زيت بذور الكتان ولا يحتوي على المواد التي يحتوي عليها زيت الحشيش، ويمكن استعمال زيت بذر الحشيش بأمان استعمالاً داخلياً كان أم خارجياً.

ولإزالة اللبس فإني أقترح أن يكون اسم زيت الحشيش المستخرج من بذور نبات الحشيش "زيت بذر الحشيش"، وهذا الاسم هو المعروف في الدول الأوروبية حيث يسمونه Cannabis seed Oil أو Hemp Seed Oil وكلمة Hemp تعني الحشيش.



زيت السمسم
Sesam oil

زيت السمسم يعرف بعدة أسماء مثل: شمشم وجلجلان والشيرج أو السيرج وفي جنوب المملكة يعرف بالسليط ويستخرج زيت السمسم من بذور نبات السمسم المعروف علمياً باسم Sesamum indica من الفصيلة السمسمية Pedalinacea. ونبات السمسم نبات عشبي حولي يصل ارتفاعه إلى حوالي متر، ذو ساق منتصبة له أوراق خضراء أرجوانية بيضاوية الشكل، ويحمل كل غصن من أغصان النبات زهرة ذات لون وردي مبيض جرسية الشكل، ثمرة النبات عبارة عن كبسولة تمتلئ بالبذور الصغيرة ذات اللون البني أو اللون الأبيض، وقد يوجد السمسم مقشوراً في بعض الأسواق.

الموطن الأصلي لنبات السمسم الصين وتنتج ٤٠٪ من الإنتاج العالمي ويليها الهند وبورما وتركيا والمكسيك والسودان. والمملكة العربية السعودية تنتج زيت السمسم كمحصول وطني له قيمته التجارية، وقد تطور إنتاج المملكة من السمسم حيث تنتج المنطقة الشرقية حوالي ٣ أطنان سنوياً وعفيف والخاصرة حوالي ٤٩ طناً سنوياً، والقصيم حوالي طن واحد، ومكة المكرمة حوالي ٢٢٠ طناً، وعسير حوالي ١٢٠٠ طن، والباحة حوالي ٣ أطنان، وجيزان حوالي ٢٦٠ طناً سنوياً.

تستورد المملكة كميات كبيرة من بذور السمسم من البلدان التالية: النرويج، الهند، الصين، الأردن، السودان، أثيوبيا، تنزانيا. وأكبر دولة مصدرة لبذور السمسم للمملكة هي السودان حيث تبلغ نسبة ما تستورده المملكة منها حوالي ٦٥٪ تليها أثيوبيا.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي بذور السمسم على زيت ثابت تتراوح نسبته ما بين ٤١-٦٣٪ وتتوقف نسبة الزيت على الصنف ومنطقة الزراعة والعوامل المناخية، كما تحتوي البذور على بروتينات بنسبة ٢٦٪ وسكريات بنسبة ١٢-١٣٪ ومعادن بنسبة ٥-٨٪ وحمض الأوكزاليك بنسبة ٢٫٥٢٪ وفيتامينات بسنبة ٠١٥ر - ٢٦٪ وكمية من الماء بنسبة ٧٤٪ وتحتوي البروتينات على أحماض أمينية متعددة مثل حمض الغلوتميك والأرجنين والليوسين فنايل الأنين والفالين والأيزوليوسين والثريونين والتايروستين والمثيونين واللايزين والهستدين والتربتوفان والسستين؛ وعليه فإن بذور السمسم تعد من أغنى البذور بهذه الأحماض التي لها تأثيرات مهمة في جسم الإنسان.

أما زيت السمسم الثابت وهو المستعمل على نطاق واسع فيتكون من جلسريدات دهنية متنوعة تحتوي على أحماض دهنية مشبعة وغير مشبعة بالهيدروجين وتوكوفيرولات (مجموعة فيتامين هـ) وشحميات فسفورية مثل فسفو أيزو نتيد وفسفاتيديل ايثانول أمين وفسفا تيديل كولين وكذلك استيرولات التي تشمل بيتا سيتوسترول وكامبسترول وستجماسترول، كما يحتوي الزيت على سيسامين وسيامولين وسيامول وأهم الأحماض الموجودة في زيت السمسم هي حمض اللينولنيك وحمض الأولنيك وحمض اللينولينيك وحمض البالمتيك وحمض الاستياريك وحمض الارشيديك.

هناك عدة أنواع من نبات السمسم الذي يستخرج منها أيضاً زيت السمسم ولكن نسبة الزيت تختلف من نوع إلى آخر، وهي مع نسبة الزيت في كل منها كما يلي:

Sesamum Orientale ٩٧ - ٩٨٪

Sesamum Radiatum ٣٥٪

Sesamum Sesmoides ٣٣٪

Sesamum Angustifolium ٣١٪

Sesamum Angolense ٢٥٪

الاستعمالات:

يستعمل السمسم منذ آلاف السنين فقد ذكر في وصفات فرعونية حيث ذكر في بردية ايبرز الطبية وذلك ضمن لبخة نافعة لإزالة آلام الركبة وكدواء قابض، وعثر العلماء على عدة رسومات في مقبرة رمسيس الثالث تؤكد لنا اسم السمسم، حيث وجدوا اسمه آنذاك (شمشم) وقد وجدت عدة أكواب مملوءة ببذور السمسم في إحدى مقابر طيبة، وتأكد العلماء أن الفراعنة عرفوا زراعة السمسم واستخرجوا من بذوره الزيوت واستعملوها في الغذاء والعلاج وصناعة بعض مواد التجميل.

وقد قال ابن سينا في السمسم: "السمسم ملين معتدل الأسخان، نافع للشقاق والخشونة والطحال، ملين شراباً وطلاءً ويطول الشعر خصوصاً عصارة شجره وورقه، يحلل الأورام الحادة، نافع على حرق النار، إذا شرب دهنه يذهب الكحة البلغمية والدموية خاصة بنقيع الصبر وماء الزبيب، يضمد به غلظ الأعصاب، ينفع على ضربات العين وورمها، جيد لضيق النفس والربو، نافع للقولون ونقيع السمسم شديد في إدرار الحيض".

وقال عنه ابن البيطار: "السمسم نافع للشقاق شراباً وطلاءً ومسمن، نافع لضيق النفس والربو".

وقال عنه داود الأنطاكي: "السمسم حار رطب ويعرف زيت السمسم بالسيرج وتبقى قوته سبع سنسن وهو مفيد في التسمين وإصلاح الكلى ويزيل السعال المزمن إذا طبخ في الرمان، ويصفي الصوت ويزيل خشونة الرئة والصدر والحكة والجرب، ولولا إفساده لم يفضله شيء في إذهاب الحكة، يحلل الربو وضيق النفس ومن السعال".

وفيما يتعلق باستعمال السمسم في المملكة فمن خلال دراسة مشروع الطب الشعبي في المملكة اتضح أن مواطني المملكة يستخدمونه على نطاق واسع كما يلي:

استعمالات داخلية:

- يستعمل زيت السمسم لوقاية الشرايين من التصلب وسهل الهضم.
- يستعمل زيت السمسم إذا أخذ منه ملء ملعقة كبيرة كملين وإن أخذ أكثر من ذلك كان مسهلاً.
- يستعمل السمسم ضمن وصفة مركبة كمسهل على هيئة معجون مكون من تربد أبيض محكوك ومشمش مقشر وسكر سليمان ومكد بأجزاء متساوية حيث تدق ويؤخذ منها ٥ر١ أوقية.
- يستعمل السمسم ضمن وصفة مركبة ضد الصفراء والبلغم، وتستعمل الوصفة على هيئة معجون مكون من تربد أبيض محكوك مدقوق دقاً ناعماً بمقدار ٢ أوقية، سكر سليمان ٥ر١ أوقية، لباب القرطم أوقية، سمسم مقشر ولوز حلو مقشر من كل واحد ٣ر١ أوقية، سقمونيا ٥ر١ أوقية بحيث يدق الجميع ناعماً ويعجن بعسل منزوع الرغوة ويضاف عليه زعفران بكمية قليلة جداً ويؤخذ من الخليط مقدار ٥ر١ أوقية وتشرب مع ماء دافئ في الليل.
- يستعمل زيت السمسم كقطرة في الأذن لقتل الحشرات التي تدخل الأذن وإخراجها منه.
- يستعمل زيت السمسم تدليكاً للأطفال عند ظهور الأسنان حيث تدلك الرقبة والفكين كذلك الرأس.
- يستعمل زيت السمسم سفوفاً بعد التحميض لأجل التسمين.
- يستعمل إذا خلط بعد القلي مع بذور الخشخاش وبذر الكتان لزيادة القوة الجنسية.
- تستعمل بذور السمسم سفوفاً لضيق التنفس والربو وتفيد أيضاً لمشاكل القولون.

- إذا شرب منقوع السمسم فإنه يدر الحيض ويسقط الجنين.
- إذا داوم الإنسان على أكله مع الجبنه دوماً فإنه يذهب القرحة.
- إذا شرب منقوع بذور السمسم فإنه يشفي خشونة الحلق والسعال.

أما الاستعمالات الخارجية فهي:

- يستعمل زيت السمسم تدليكاً للأماكن التي فيها أورام تحت الجلد نتيجة آثار الضرب والسياط والكدمات.
- إذا طليت بزيت السمسم الكفوف التي فيها شقوق فإنه يشفيها.
- مغلي أوراق وسيقان السمسم إذا غسل به الشعر فإنه يطوله وينعمه.
- إذا دهن الشعر بزيت السمسم المطبوخ في ماء الآس فإنه يقوي الشعر.
- إذا مزج زيت السمسم بمثله شمع وعمل منه ضماد على الوجه صفاه ولينه وأزال الكلف فيه وحسن لونه، وإذا ضمدت به المقعدة أزال الشقوق التي فيها، وإذا ضمد به العصب الملتوي بسطه وأعاده إلى وضعه الطبيعي، وإذا دهنت به الأماكن التي فيها تشنج في جسم الإنسان أفاده، ويزيل السعفة (الأمراض الجلدية الناتجة عن الفطور وهي عادة تكون في الرأس).
- يستعمل زيت السمسم مع الفازلين لعلاج التهابات الجلد والجروح والحروق.
- يستعمل زيت السمسم في وصفة مركبة تحت اسم دهن البابونج وهي زيت سمسم بمقدار رطلان، أزهار البابونج أوقيتين، حلبة أوقيتين، تمزج جميعها في قارورة وتوضع في الشمس مدة أربعين يوماً وهذه الوصفة حارة ومعرقة.
- يستعمل زيت السمسم في وصفة مركبة تعرف باسم دهن الأفسنتين وهي مسخنة للأعضاء ومقوية لها، وتتكون من زيت السمسم واحد وعشرون

أوقية، أفسنتين رومي أوقيتان، يخلطان ويوضعان في قارورة وتترك في الشمس مدة أربعين يوماً ثم تستعمل.

- يستعمل زيت السمسم في وصفة مركبة تعرف باسم دهن السذاب وتستعمل لآلام الكلى والمثانة وآلام الرحم.

هذه الاستعمالات هي استعمالات في الطب الشعبي السعودي وقد تكون صحيحة وقد تكون خاطئة.

تعد بذور السمسم من البذور الغنية بالمعادن مثل: الكالسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والمغنيسيوم وعليه فإنه يمكن الاستفادة من وجود هذه المعادن في علاج الوهن والفتور وضعف الأعصاب وليونة العظام وخمول بعض الأنزيمات عن نقص هذه المعادن.

إن معالجة بعض الناس الأصحاء بزيت السمسم لعدة أيام أضعف قدرة الصفيحات الدموية على التكدس، كما أدت المعالجة لإخلال مستوى الفبرونجين وزيادة سرعة تحلله في الدم، ومن ناحية أخرى كشفت إحدى الدراسات أن معالجة الجرذان بزيت السمسم بجرعة ١ جرام / كجم من وزن الجسم يومياً حقناً تحت الجلد مدة أسبوعين أدت لزيادة تصنيع مادة بروستاسايكلين في الشرايين ولمنع تكدس الصفيحات الدموية المحدثة بمادة ثنائي فوسفات الأدينوزين، ونسبة لما تفعله مادة الفبرونجين وتكدس الصفيحات الدموية ولقدرة البرستاسايكلين في توسيع الأوعية الدموية وتخفيض ضغط الدم الشرياني فإن هذه النتائج تشير بوضوح للإمكانية الكامنة في هذا الزيت في الوقاية من وعلاج الخثرات الدموية وخصوصاً في مرضى الذبحات الصدرية ومرضى فرط ضغط الدم الشرياني.

أدت معالجة بعض الأصحاء من البشر بزيت السمسم إلى زيادة إفراز مادة الصفراء في الأمعاء، وقد كانت هذه الخاصة لقدرة زيت السمسم على تنشيط إفراز مادة كولستوكاينين ذات القدرة على زيادة تقلصات عضلات المرارة وعلى فتح مصدة أودي. وتشير هذه الخاصية إلى قدرة زيت السمسم على المساعدة في

أيض الأغذية الدهنية وامتصاص غذياتها وإلى زيادة امتصاص الفيتامينات التي تذوب في الدهون مثل فيتامينات أ، ب، هـ مما يجعله غذاء مناسباً لبعض المرضى الذين يعانون من سوء الهضم عن قصور في إفرازات المرارة. أما تاثيرات زيت السمسم على مرضى فرط التقرن الجلدي الذي يعانون من نقص حاد في مستوى الأحماض الدهنية غير المشبعة بالهيدروجين في الدم والجلد، وعند معالجة هؤلاء المرضى بزيت السمسم لعدة أسابيع ارتفع مستوى الأحماض الدهنية غير المشبعة بالهيدروجين في الدم والجلد وزالت أعراض المرض الجلدية.

يدخل السمسم مقشوراً وغير مقشور في صنع الحلويات والمعجنات والتمور ويستخدم الزيت مع السلطات وفي القلي.



ست الحسن

deadly nightshade

عبارة عن شجيرة يصل ارتفاعها إلى متر ونصف المتر ذات أوراق كبيرة بيضاوية الشكل وأزهـار قمعية على شكل جرس بلون مخضر إلى بنفسجي، ثمارها على هيئة عنبات ذات لون أسود والنبات دائم الخضرة. يعرف النبات باسم البلادونا Belladonna يعرف علمياً باسم Atropa belladonna من الفصيلة الباذنجانية. وجذور النبات على شكل الكلية بنية اللون.

الجزء المستخدم من نبات ست الحسن: الأوراق والساق والجذور.

الموطن الأصلي للنبات: الموطن الأصلي أوروبا وغربي آسيا وشمال إفريقيا. يكثر نموها في الأراضي الجيرية في مصر وأمريكا وآسيا. تجنى الأوراق في الصيف، أما الجذور من السنة الأولى فما فوق في فصل الخريف.

المكونات الكيمائية في البلادونا: تحتوي الجذور والأوراق والسيقان على قلويدات من مجموعة التروبان، وأهم هذه القلويدات الهوسيامين Hyoscymine والاتروبين Atropine كما تحتوي على كمية بسيطة من الهيوسين Hyoscine وتحتوي كذلك على فلافونيدات وكومارينات وقواعد طيارة توجد على هيئة مادة سائلة في النبات لها صفة النيكوتين.

ست الحسن في الطب القديم:

يعتقد أن اسمها بلادونا يشير إلى استخدامها من قبل النساء الإيطاليات لتوسيع حدقات عيونهن مما يجعلهن أكثر جاذبية. كما استخدمت عبر القرون الماضية لترخية الأعضاء المتمددة وبخاصة المعدة والأمعاء لكي تساعد على زاول المغص المعوي والألم بالإضافة إلى معالجتها للقروح الهضمية وذلك عن طريق خفض الإنتاج للحمض المعوي. كما أنها ترخي المسالك البولية مما يزيل تشنجاتها. وكان الأقدمون يعالجون مرض الشلل الرّعاش المعروف بمرض بارنكسون، حيث تخفض الرعاش والتصلب وتحسن منطق المريض وحركته.

ست الحسن في الطب الحديث:

لقد أثبت الطب الحديث على أن قلويدات ست الحسن تثبط الجهاز العصبي المركزي اللاودي الذي يتحكم في مختلف أنشطة الجسم اللاإرادية، وذلك عن طريق خفضها للسوائل مثل اللعاب وإفرازات المعدة والأمعاء والقصبة الهوائية فضلاً عن نشاط المسالك البولية والمثانة. كما أن هذه القلويدات تزيد من ضربات القلب وتوسع حدقة العين. ويستخدم مركب الأتروبين من قبل عيادات العيون لتوسيع حدقة العين عند كشف الطبيب على عين المريض. كما أن قلويدات ست الحسن مضادة للتشنج وبالأخص العضلات الملساء كما تقلل التعرق. وتقوم شركات كبيرة بتصنيع أدوية كثيرة من هذا النبات، حيث توجد أدوية مهدئة للأمراض العصبية والتنفسية ولتوسيع حدقة العين. وقد اتضح أن البلادونا مخدر خفيف لإزالة آلام الأمراض التي تصاحبها نوبات من التقلصات العضلية وخاصة حالات السعال الديكي والربو والمغص المعوي والصرع والنزلات الشعبية الحادة. كما أن خلاصة البلادونا تساعد على تخفيض آلام القلب، وكذلك علاج مشاكل الكبد والمرارة، وكذلك إيقاف إدرار اللبن لدى المرضعات. كما أنها توقف الكثير من إفرازات السوائل في الجسم مثل اللعاب والعصارات الهضمية والعرق، إلا أنها بالرغم من ذلك لا تؤثر في عملية إفراز البول. وتستعمل البلادونا خارجياً لعلاج النقرس والتقرحات. وتوجد لصقات تحتوي على مركبات البلادونا تستعمل

ضد الربو الشعبي وأعضاء الجهاز التنفسي والجلد والمفاصل والقناة الهضمية. تستعمل قطرة الأتروبين لتوسيع حدقة العين وكذلك تستعمل في الأفلام عندما يريدون عيوناً واسعة أو عيناً أوسع من الأخرى.

تنبيهات استخدام ست الحسن: إذا أخذ بجرعات عالية فإنه يحدث تغيرات غير محببة مثل جفاف الفم وارتفاع درجة الحرارة، ويجب ألا يستخدم عشب البلادونا إلا تحت إشراف الطبيب المختص. وتوجد أدوية في الصيدليات للمغص وللعين وخلاف ذلك.





السرو
Cyperes

شجرة دائمة الخضره يصل ارتفاعها إلى ٣٠ متراً ذات أوراق خضراء غامقه دقيقة ومخاريط ذكريه وأنثويه وهو بطيء النمو. يعرف النبات علمياً باسم Cupressus sempervirens.

الأجزاء المستخدمة من النبات: المخاريط والأغصان والزيت العطري.

الموطن الأصلي للسرو:

موطنه الأصلي تركيا ويكثر في الأجواء المعتدلة وخاصة في مصر في شبه جزيرة سيناء حول دير سانت كاترين ومنطقة الدلتا، كما أنه يزرع حالياً في جميع دول حوض البحر الأبيض المتوسط.

المكونات الكيمائية:

تحتوي الأغصان على زيت طيار يضم البانين والكامفين والسيدرول وتحتوي المخاريط على حمض العفص.

الطب القديم والسرو:

لقد استعمل الإغريق المخاريط المهروسة والمنقوعة في الخمر لعلاج الزحار وبصق الدم بالسعال والربو والسعال. ولقد عثر العلماء على بعض أخشاب هذا النبات من عهد الأسرة السادسة ومن عهد الأسرة الثانية عشرة في مصر

القديمة. كما نقشت أشجار السرو على الجدران الخارجية لمعبد رمسيس الثالث بالكرنك، حيث كان هذا النبات مقدساً، وما زالت أشجار السرو تنمو في جمهورية مصر العربية، ويطلق النصارى على هذا النوع من النبات "الشجرة الحزينة" رمزاً للحزن وزينة للقبور. لقد عرف الفراعنة نوعين من السرو: الأول: يسمى C.sempervinens والثاني taxus baccata، ويعتقد بأن سفينة سيدنا نوح عليه السلام كانت مصنوعة من خشب السرو.

وكان الفراعنة يستخدمون أوراق نبات السرو في عدة أغراض من أهمها وصفة فرعونية قديمة لصبغ الشعر، وكانت تستخدم جذور النبات بعد سحقها وعجنها بالخل ثم توضع على شعر الرأس على شكل لبخه بغرض تقويته وصباغته.

وقال ابن سينا في السرو: "يذهب البهاق، مسود للشعر. ورقه الطازج مع الجوز والجميز للفتق إذا ضمد به، إذا دق جوز السرو ناعماً مع التين وجعل منه فتيلة في الأنف أبرأ اللحم الزائد. طبخه بالخل يسكن وجع الأسنان، نافع من أورام العين ضماداً، جوزه بالشرب لعسر التنفس ونقص الانتصاب وللسعال المزمن ينفع من عسر البول وقروح الأمعاء والمعدة". أما داود الأنطاكي في تذكرته فقال: "صمغه يلحم الجراح ويحبس الدم مطلقاً ويجفف القروح أين كان مكانها، يحلل الأورام ويجلو الآثار خصوصاً البرص طلاء وشرباً. الغرغره بطبيخه حاراً تسكن أوجاع الأسنان وقروح اللثة ويشد رخاوتها. ثمره طرياً يشد الأجفان ويلحم الفتق أكلاً وضماداً. يطرد الهوام بخوراً، إذا عجن بالعسل ولعق أبرأ السعال المزمن وقوى المعدة. صمغه يقطع البواسير. إذا طبخ ورقه مع ثمره مع الأملج والماء والخل حتى يتهرى ثم طبخ ذلك في دهن وطلي به الشعر سوده وطوله ومنع تساقطه. ومع المر يصلح المثانه وتمنع البول في الفراش".

أما ابن البيطار في جامعة فيقول: "ورق هذا النبات وقضبانه وجوزه ما دامت طرية لينة تدمل الجراحات الكبار الحادثه في الأجسام الصلبة، يستعمل أيضاً في مداواة الجمرة فيخلطونه إما مع الشعير والماء أو مع خل ممزوج مزجاً مكسوراً بالماء. إذا شرب ورقه مسحوقاً بطلاء وشيء يسير من المر نفع المثانة التي تصب إليها الفضول ومن عسر البول".



الطب الحديث والسرو:

يقول الطب الحديث إنه عندما يوضع السرو خارجياً كدهون أو زيت عطري يحدث تقبضاً للأوردة الدوالية والبواسير ويضيق الأوعية الدموية. ويستخدم مغطساً من المخاريط للأقدام لتنظيفها ومكافحة فرط التعرق، وعندما يؤخذ السرو داخلياً يعمل مضاداً للتشنج ومقوياً عاماً ويوصف للشاهوق وبصق الدم والسعال التشنجي، ويفيد هذا العلاج أيضاً الزكام والأنفولنزا والتهاب الحلق. يحضّر من مسحوق ورقه جرعة تصل إلى ٤ جرامات لعلاج آلام الصدر والسعال،

كما تحضر منه صبغة يستخدم منها ما بين ٢٠ إلى ٤٠ نقطة. وصمغ السرو يلحم الجراح جيداً ويوقف نزف الدم.

هل هناك أضرار للسرو؟

نعم فإن زيته العطري لا يؤخذ داخلياً على الإطلاق.



السفرجل
Cydonia

السفرجل نوع من الشجر الجذاب وثيق الصلة بأشجار التفاح والكمثرى فهو من فصيلتها، والسفرجل الشائع له العديد من الأزهار الكبيرة ذات اللون الأبيض الضارب إلى الحمرة الوردية، وأغصان النبات ملتوية بعض الشيء والثمرة مجعدة السطح مدورة أو كمثرية الشكل مغطاة بزغب ناعم ولونها أصفر ذهبي، ويصل قطر الثمرة إلى ٥ر٧سم وبها عدد كبير من البذور، ويسمي علماء النبات هذا النوع من الثمار بالثمرة التفاحية، وهي صلبة وذات طعم حامض إلى حلو ولا تؤكل عادة إلا طازجة.



يعرف السفرجل علمياً باسم Cydonia oblonga. المنشأ الأصلي للسفرجل الجنوب الشرقي لآسيا، وقد تمكن الأوروبيون من تزريعه وبالأخص الدول المطلة على حوض البحر الأبيض المتوسط، كما يزرع في جنوب المملكة العربية السعودية، الجزء المستخدم من السفرجل الثمار والبذور.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي ثمار السفرجل على عدد من الفيتامينات خاصة فيتامين أ، ب، وتحتوي على ٦٤٪ ماء، ٧٪ سكر و٩ر٪ بروتين، ٣ر٪ مواد دهنية، كبريت ٩ر٪ فوسفور، ١٤٪ كالسيوم، ٢٪ كلور، ٣٪ صوديوم، ١٢ر٪ بوتاسيوم، كما تحتوي على مواد عفصية "دابغة" وبكتين وأحماض وحوالي ٢٠٪ مواد هلامية وجلوكوزيدات سيانوجينية (من أهمها الأميبجدالين).

الاستعمالات:



لقد اعتبر السفرجل من الثمار الثمينة كمادة طبية عند الإغريق ودول حوض البحر الأبيض المتوسط، حيث كانت تستعمل كمادة مقبضة ضد الإسهال في زمن أبقراط (ما بين ٣٧٧ - ٤٦٠ قبل الميلاد) وقد سجل الطبيب ديسيقريدس (٤٠ - ٩٠م) وصفة من زيت السفرجل والتي كانت تستخدم لعلاج الجروح الملوثة والكدمات المنتشرة.

ويعد السفرجل من الثمار التي تحمل أسراراً علاجية لا يعرفها معظم الناس، ولقد قال أبو ذر رضي الله عنه عندما كان النبي صلى الله عليه وسلم في جماعة من أصحابه وبيده سفرجلة يقلبها، فلما جلست إليه رمى بها إلي ثم قال: " دونك أبا ذر، فإنها تشد القلب، وتطيب النفس، وتذهب بطخاء الصدر"، أي ثقل الصدر أو كثرة البلغم وإفراز الرئتين.



وقال ابن البيطار عن السفرجل "أنه يحفظ الأجنة في بطون الأمهات ويزيل الخشونة والسعال واليابس من الصدر".

تستعمل ثمار السفرجل في علاج ضعف القلب ونزيف المعدة والأمعاء والسل الرئوي؛ وذلك بغلي شرائح الثمار في ماء مدة ١٠ دقائق ويؤخذ كوبين إلى ثلاثة أكواب في اليوم.

يستخدم السفرجل كذلك لاضطرابات الهضم والأمراض الصدرية والنحافة والإسهال حيث يغلى مسحوق السفرجل الجاف بمقدار معلقة في كوب ماء مع قليل من مسحوق الأرز والجرعة كوب صباحاً وآخر مساءً.

لعلاج التهابات الأمعاء وعسر الهضم تقطع ثمرة السفرجل إلى شرائح وتغلى في لتري ماء حتى يتبخر نصفه، ثم يضاف له ٥٠ جراماً من السكر ويؤخذ بجرعة من كوبين إلى ثلاثة أكواب يومياً مع ملاحظة عدم استخدام هذه الوصفة للمصابين بمرض السكر.

وتستعمل بذور السفرجل لعلاج قشرة فروة الرأس حيث يعمل منها مغلي ثم يصفى وتفرك به فروة الرأس؛ وذلك لعلاج القشرة ولالتئام التشققات الجلدية والجروح والبواسير والحروق.

يستعمل السفرجل على نطاق واسع في صنع المربيات، ويؤكل السفرجل مشوياً حيث تأكد أن أكله يحفظ المعدة والأمعاء من الأمراض ويزيل متاعب الهضم.

يستعمل السفرجل قبل النضج لعلاج الإسهال وتعد هذه الوصفة من أفضل الوصفات لهذا الغرض.

كما يمكن استعمال مغلي ثمار السفرجل أو عصيرها كغرغرة لعلاج نخر الأسنان والتهابات اللثة الحنجرة.



السماق
Sumac

نبات السماق عبارة عن شجيرة ذات أغصان متدلية "ساقطة" يصل ارتفاعها إلى حوالي مترين، أغصانها متشعبة وممتدة أوراقها مركبة في أزواج، توجد الأزهار في مجموعات بلون أحمر وثمار عنبية الشكل بلون أحمر قان.

يعرف السماق بعدة أسماء شعبية مثل: التمتم والعبرب والعريرب والعنزب والعترب، يعرف السماق علمياً باسم Rhus glabra من الفصيلة البطمية (Anacardiaceae)، الموطن الأصلي لنبات السماق شمال أمريكا ويزرع في كثير من البلدان في آسيا وأوروبا وأمريكا.

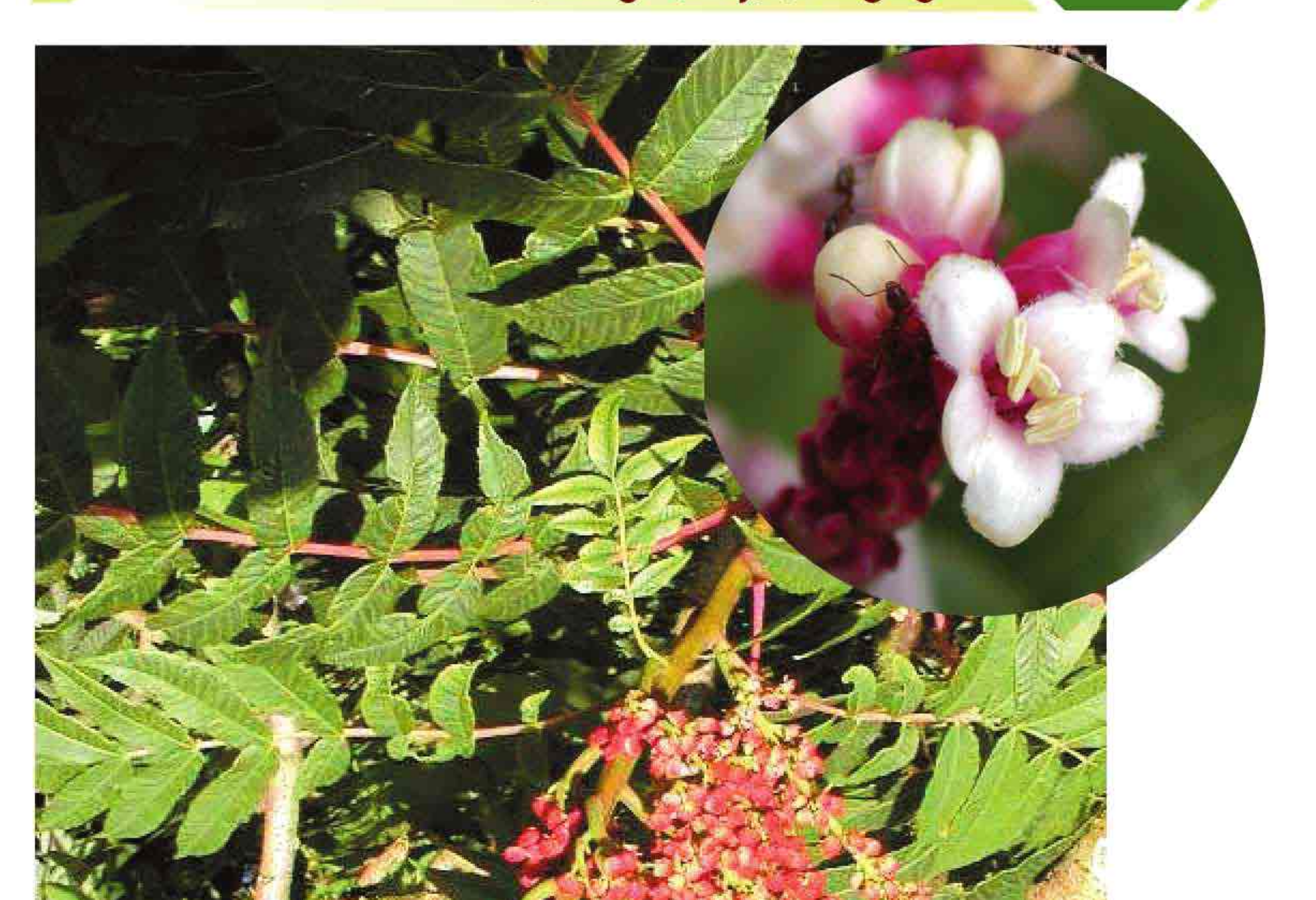
الأجزاء المستعملة من نبات السماق الثمار الناضجة وقشور الجذور.

توجد أنواع أخرى من السماق هي: السماق الحلو Sweet sumac الذي يعرف علمياً باسم Rhus aromatica والسماق السام والمعروف علمياً باسم Rhus taxicodendron.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي ثمار وقشور جذور نبات السماق على مواد عفصية، ولكن السماق الحلو أو العطري يحتوي بالإضافة على المواد العفصية على ستيرودز وتربينات ثلاثية وزيت طيار وأحماض دهنية.





الاستعمالات:

استعمل السماق على نطاق واسع في الطب القديم حيث قال عنه داود الأنطاكي في تذكرته: "يقمع الصفراء ويزيل الغثيان وكذا الرطوبات والإسهال ونفث الدم والنزيف والجرب والحكة وشد اللثة وضد الداحس، وضد الباسور ومقو للمعدة وفاتح للشهية وضد العرق".

أما ابن سينا في القانون فيقول: "السماق يمنع النزيف، ويسود الشعر، ومضاد للروماتيزم، ويمنع قيح الأذن، ويسكن وجع الأسنان، ودابغ للمعدة مقو لها، يسكن العطش ويشهي لحموضته ويسكن الغثيان الصفراوي، يعقل الطمث والنزف ويحقن به للدسنتاريا ولسيلان الرحم والبواسير".

ويقول ابن البيطار في السماق: "يسود الشعر (طبيخ أوراقه) يقطع قيح الأذن، إذا تضمد بالورق مع الخل والعسل أضمر الداحس ومنع الغرغرينا من الانتشار في الجسم، مضاد للإسهال المزمن، يزيل خشونة الأجفان، يقطع سيلان الرطوبة البيضاء من الرحم ويبرئ من البواسير، مشهٍ جيد للطعام".

كما أن السماق يستخدم في الغذاء والصناعة حيث يستعمل لتحميض بعض المأكولات فيحسن طعمها ويطيب نكهتها ويضاف إلى نبات الزعتر فيعطيه الحموضة المرغوبة؛ ونظراً لأن السماق يحتوي على كمية كبيرة من المواد العفصية "دابغة" فإنه يستعمل في صناعة دبغ الجلود ويسمى "حشيشة الدباغين" وكان يستخدم كثيراً في الأطعمة أما الآن فقد قل استعماله.

وأما بالنسبة للطب الحديث والاستعمالات الحديثة للسماق فقد ثبت أن قشور جذور نبات السماق إذا استخدم طبيخها ضد الإسهال والدسنتاريا أوقفها وشفاها، كما أن مغلي قشور السماق إذا استخدمت خارجياً على الجلد فإنه يعالج الفطور الموجودة على الجلد، كما تفيد كغرغرة لعلاج مشاكل الحنجرة.

أما ثمار السماق فقد ثبتت فائدتها كمادة مدرة ومخفضة للحمى، وتستعمل أيضاً البذور على هيئة غرغرة لعلاج مشاكل اللثة والحنجرة.

يستخدم السماق الحلو أو العطري على نطاق واسع في الطب الحديث، حيث أثبتت الدراسات الحديثة أن حمض الجاليك وهو أحد مركبات المواد العفصية في النبات له تأثير مضاد للبكتيريا والفيروسات، وفي تجربة على حيوانات التجارب ثبت أن السماق يزيد من تقلص عظم الحرقفة، كما أثبتت دراسة أخرى تحسناً ملموساً في إيقاف سلس البول، كما يستخدم السماق في الطب المثلي لعلاج مشاكل المثانة الضعيفة.

توجد من السماق مستحضرات على هيئة مسحوق للبذور وللقشور، وكذلك تركيبات مجهزة للاستعمال الداخلي، كما توجد مستحضرات بجرعات خاصة بالطب المثلي.

تستخدم جرعة مقدارها جرام واحد في الجرعة الواحدة بمعدل ثلاث جرعات يومية على هيئة سفوف أو مشروب، وفيما يتعلق بسلس البول فيؤخذ ما بين ملعقة شاي في ملء كوب ماء سبق غليه وتشرب بعد ١٠ دقائق من إضافة الماء المغلي بالنسبة للكبار ثلاث مرات يومياً، ونصف ملعقة توضع في كوب ويضاف لها ماء مغلي حتى يمتلئ الكوب ثم يترك مدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب ثلاث مرات يومياً للصغار. أحياناً يوجد السماق على هيئة قطرات فإذا وجد ذلك فيؤخذ ما بين ٥ – ٢٠ قطرة، وهذا يعتمد على السن وتؤخذ مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم.

أما بالنسبة لجرعات المداواة المثلية فتؤخذ خمس قطرات كل ساعة إذا كانت الحالة حادة، وإذا كانت الحالة مزمنة فيؤخذ من مرة إلى ثلاث مرات في اليوم.





السنا
Senna

يعرف السنا على مستوى العالم باسم "سنامكي" لأن موطنه الأصلي مكة المكرمة، ويعرف محلياً باسم "سنا" وخاصة في مناطق الحجاز وفي جنوب المملكة، أما في نجد وبعض المناطق الأخرى من المملكة فيعرف باسم "عشرق"، يوجد من السنا ثلاثة عشر نوعاً وأهم هذه الأنواع:

١) السنامكي والمعروف علمياً باسم Cassia Angustifolia.

٢) السنامكي الحجازي والمعروف علمياً باسم Cassia Acutifolia.

٣) الخرنوب ويعرف علمياً باسم Cassia Fistula.

والنوعان الأوليان عبارة عن نباتات عشبية معمرة لا يزيد ارتفاعها في الغالب عن مترين، ويحمل النبات أوراقاً مركبة ريشية الشكل تتكون من زوجين إلى سبعة أزواج من الوريقات، وأزهاراً في قمم الأغصان على هيئة مجاميع ما بين زهرتين إلى سبع زهرات في شكل عناقيد ذات لون أصفر إلى برتقالي، الثمار قرنية تشبه ثمار الفاصوليا أو الفول وشكلها مفلطح جلدية الملمس طولها ضعف عرضها ذات لون بني مصفر، تحتوي بداخلها بذوراً ذات لون رمادي وقوامها صلب وتعرف باسم القرنة (الجراب).

الجزء المستخدم من نباتات السنا هي الوريقات المجففة وكذلك الثمار.

الموطن الأصلي لنبات السنا هي الجزيرة العربية ومصر والسودان والهند والباكستان وإيران، وتعد مصر والسودان والهند والباكستان الدول المصدرة للسنا على مستوى تجاري كبير.

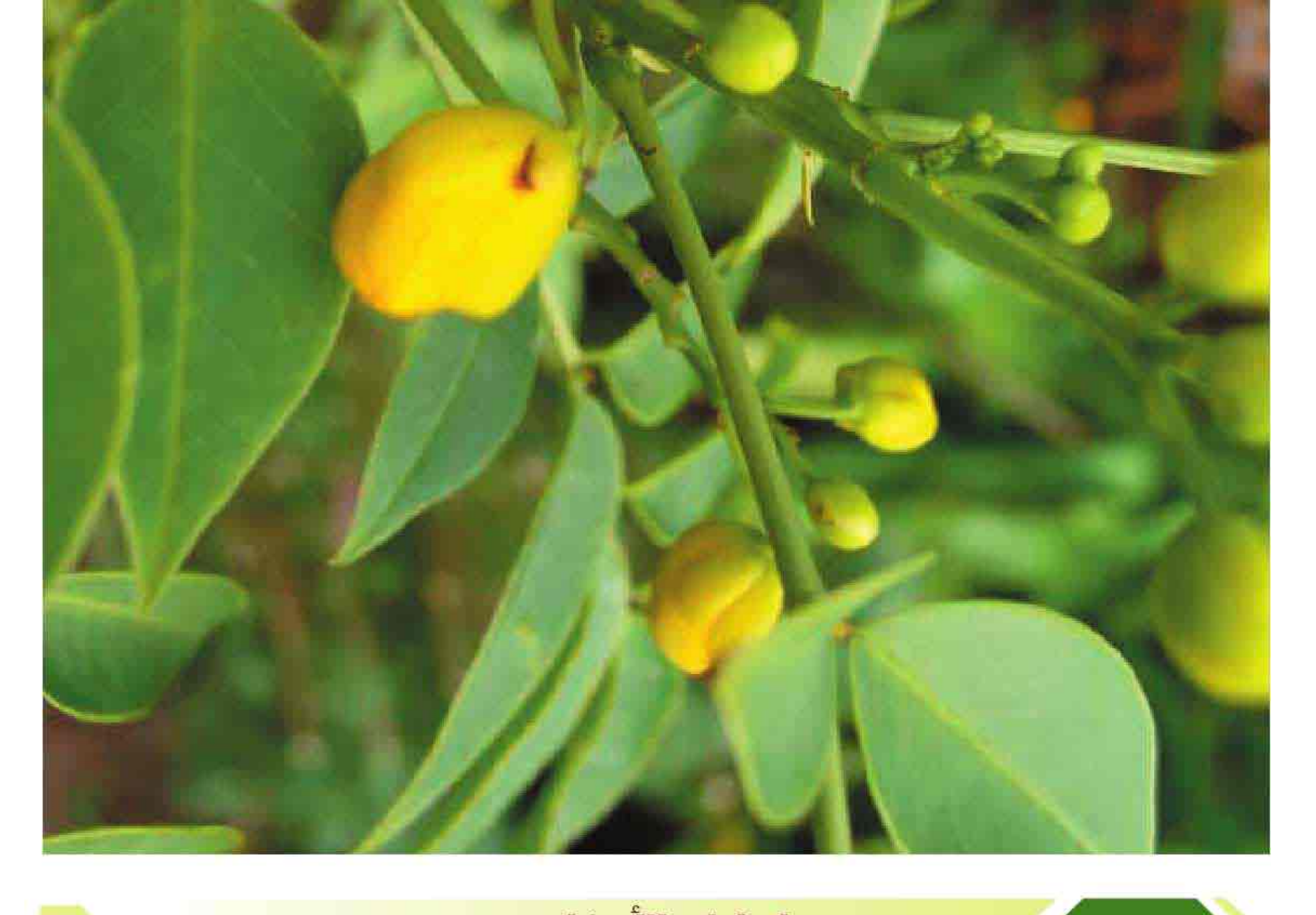


المحتويات الكيميائية :

تحتوي أوراق ثمار السنا على جلوكوزيدات انثراكينونية وتعرف بمجموعة سنوزايد Sennosides وتوجد منها أربعة أ، ب، ج، د، كما تحتوي على جلوكوزيدات نفثالينية ومواد هلامية ومواد فلافونيدية وزيت طيار.

الاستعمالات :

يعد الطب القديم السنا من النباتات القديمة جداً المستخدمة في العلاج حيث استخدمت في زمن الفراعنة وكانت تسمى في ذلك الزمن باسم "جنجنت" وقد ورد الاسم ضمن عدة وصفات فرعونية لعلاج بعض الأمراض في البرديات





المصرية القديمة، كما كان يستخدم على نطاق واسع في عهد الرسول صلى الله عليه وسلم، حيث ورد ذكره في عدة أحاديث، فقد رواه إبراهيم بن أبي عبلة قال سمعت عبدالله بن أم حرام - وهو ممن صلى مع رسول الله صلى الله عليه وسلم في القبلتين - يقول: "عليكم بالسنا والسنوت فإن فيهما شفاء من كل داء إلا السام"، أخرجه ابن ماجه في السنن، وأخرج ابن السني وأبو نعيم في الطب النبوي عن عائشة رضي الله عنها عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "لو كان في شيء شفاء من الموت لكان في السنا".



وقد قال الموفق عبد اللطيف البغدادي في الأربعين الطبية ونقلها عنه ابن القيم والسيوطي: "السنا دواء شريف مأمون الغائلة، وقريب الاعتدال؛ لأنه حار يابس في الدرجة الأولى، يسهل الصفراء والسوداء، ويقوى جرم القلب، وهذه فضيلة شريفة فيه، وخاصيته النفع من الوسواس وتشنج العضل وانتشار الشعر، ومن القمل والصداع العتيق (المزمن) والجرب والبثور والحكة، وإذا طبخ في زيت وشرب نفع من أوجاع الظهر والوركين".

وقال الرازي عن السنا: "السنا والشاهترج يسهلان الأخلاط المحترقة وينفعان من الجرب والحكة". وقال عنه ابن البيطار: "إذا خلط بالحنا فإنه يسود الشعر وأجوده المكي، ينفع من الشقاق العارض في البدن وينفع من الصداع المزمن ومن البثور والحكة". وقال عنه داود الأنطاكي: "السنا تبقى قوته سبع سنين وهو حار يابس يسهل الأخلاط ويستخرج اللزوجات من أقصى البدن وينقي الدماغ من الصداع ويذهب البواسير وأوجاع الظهر".

أما الطب الحديث فقد قامت أبحاث كثيرة على أوراق وثمار السنا، وأثبتت تلك الأبحاث فائدة السنا كأفضل مسهل بالإضافة إلى تنقيته للدم والفتك بالفيروسات والفطريات، وأنتجت شركات الأدوية كثيراً من مستحضرات السنا، ويعد نبات السنا واحداً من النباتات المهمة المسجلة في دساتير الأدوية الأوروبية والأمريكية والهندية والصينية، وهناك مستحضرات عدة تسوق في جميع أنحاء العالم، وهناك استعمالات داخلية للسنا وأخرى خارجية نذكر منها ما يلي:

١) لا شك أن السنا من أفضل الملينات إن لم يكن أفضلها على الإطلاق؛ ذلك لأن مفعوله لا يبدأ إلا في القولون حيث يتم تحلله بواسطة البكتريا القولونية، وعليه فإنه لا يؤثر على المعدة والأمعاء الدقيقة ولا يؤثر بالتالي على امتصاص الغذاء بعد فترة الإسهال كما تفعل بعض المسهلات التي يحدث بعد استعمالها خمول لحركة الأمعاء فيحدث الإمساك بعد الإسهال مما يضطر المرء إلى معاودة استعمال المسهل والتعود عليه، كما لا يسبب السنا تقلصات في الأمعاء كما تفعل المسهلات الأخرى، كما أن من محاسن استعمال السنا أن الشخص يستطيع أن

ينظم الوقت المريح لاستعماله، فتأثيره المسهل لا يبدأ إلا بعد ما بين ٨ – ١٢ ساعة من تعاطيه ولا يمتص من الأمعاء، ويستعمل السنا على هيئة مطبوخ أو منقوع أو على هيئة أقراص وهي متوفرة في الصيدليات.

٢) يوجد حالياً في الهند مستحضر مكون من محلول مائي مركز من السنامكي حيث يستعمل لتنقية الدم.

٣) يوجد استخدام جديد يستعمل ضد الفيروسات وتكاثرها، حيث تم استخلاص راسب بروتوني من نوع السنا المعروف باسم سنا سيام وأعطى نتائج ١٠٠٪ لوقف نمو الفيروسات.

٤) تم استخلاص جلوكوزيدات من نباتي فيستولا ودكورا واستخدمت ضد الفطريات.

أما الاستعمالات الخارجية فيمكن استخدام منقوع أوراق السنا على هيئة حقنة شرجية للأطفال كمسهل وذلك باستعمال منقوع ١ جم لكل سنة من العمر، أما الكبار فنسبة الحقنة الشرجية من ١٠ – ١٥ جم لكل ٥٠٠ مليلتر من الماء.

يجب عدم استعمال السنا في حالة وجود سدد بالأمعاء وفي الالتهابات المرضية الحادة في الأمعاء وفي حالة التهاب الزائدة الدودية.

كما يجب عدم استعمال السنا من قبل المرأة الحامل وكذلك المرأة المرضع.

تعد الجرعة المتوسطة اليومية ما بين ٥ر٠ إلى ٢ جم تؤخذ على هيئة منقوع في كوب ماء دافئ ويترك مدة عشر دقائق فقط ثم يصفى ويشرب أو تنقع الكمية نفسها في كوب ماء بارد لمدة ما بين ١٠ – ١٢ ساعة ثم يصفى ويشرب.



السندروس
Sandrac

السندروس هو المادة الراتنجية التي تشبه الصمغ إلى حد كبير والتي تفرزها أغصان النبات والمتمركزة في قشور الأغصان. ونبات السندروس عبارة عن شجيرة ذات أوراق متقابلة منحنية عند قمتها إلى الأسفل وأزهار على نهاية الأغصان، ويتألف نبات السندروس من أنثى وذكر، وأزهار الأنثى أصغر من الذكر.

الموطن الأصلي للنبات شمال إفريقيا وبالأخص في المغرب والجزائر، يعرف نبات السندروس علمياً باسم Tetraclinis Articulata.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي صمغ السندروس على حوالي ٩٥٪ أحماض ثنائية التربين أهمها حمض البايمريك وحمض الكاليترولیك وحمض ساندراسينيك وحمض الساندراسینولیك وحمض السانداراكوليك وحمض الكاليتريزينك. كما يحتوي على مواد مرة وزيت طيار بنسبة ١ر٣٪ وأهم مركباته الفاوبيتا باينين وليمونين وثايموكوينون.

الاستعمالات:

قديماً قال عنه إسحاق بن عمران: "صمغ يشبه الكهرباء إلا أنه أرضى منه وفيه شيء من المرارة (الكهرباء هو صمغ الجوز الرومي)".



ويقول داود الأنطاكي: "السندروس مجفف نزلات الدماغ ومذهب الربو والنفس وأوجاع الصدر والطحال والأعصاب والحيض وحبس الدم والإسهال، ويسكن أوجاع الأسنان وقروح اللثة ويحفظ ما آل إلى السقوط، إذا غلي في زيت وقطر في الأذن سكن الوجع وخفف الصمم، ينفع في الأكحال، فيزيل البياض والقرحة والسلاق عن تجربة، يزيل الفضول البلغمية والديدان والربو والنافض، إذا نثر على الجروح ألحمها، إذا تبخر به مع السكر قطع زكام النزلة في وقته، يزيل البواسير، إن غلي بدهن اللوز حتى يغلظ وطلي على التشققات في أي موضع كان أذهبه، إن سحق بالسكر والكبريت وعجن بالقطران وطلي به على القوابي أزالها، مجرب، يشربه المصارعون لحفظ قوامهم وأعصابهم، البدناء إذا أخذوه مع السكنجبين هزلوا كثيراً، دهنه يسمى دهن الصوابي، وهو المستعمل في دهن

الأخشاب والسقوف وأمثال ذلك، وهو يجلو الآثار جميعاً ويلصق الجراح ويصلح أورام المقعدة والنواصير الغائرة والجرب العتيق، إذا سحق السندروس ناعماً وغمر بالزيت على نارة لينة قدر أسبوعين في موضع لا تشم رائحته الحامل فإنه يسقط الأجنة.

أما ابن سينا في القانون فيقول: "خاصيته أنه يحبس الدم ويستعمله المصارعون ليخفوا ويقووا، إذا شرب منه كل يوم ثلاثة أرباع درهم في ماء وسكنجبين فإنه يخف الجسم، يجفف النواصير إذا دخن به، يمنع دخانه النوازل ومنفعته في تسكين وجع الأسنان عظيمة جداً لا يعدله فيها شيء، ويصلح اللثة، يجلو الآثار التي في العين جلياً سريعاً ويبرأ من ضعف البصر إذا ديف بشراب واكتحل به، ينفع من الخفقان، ويمنع من نزف الدم، ويمنع من الربو، يسقى منه المطحولون فينفعهم، جيد للإسهال المزمن، ودخانه ينفع من البواسير".

أما ابن البيطار فيقول: "إذا دخن به النواصير جففها، تنفع دخنته من الزكام ينفع من نفث الدم والبواسير شرباً، إن نثر على القروح جففها، خاصيته النفع من النزلات ونزف الدم، إذا خلط بدهن الورد حتى يغلظ نفع من الشقاق المزمن الواغل في اللحم الكائن في اليدين والرجلين".

أما الغافقي فيقول: "إذا سحق وذر على كبد عنز وشويت على النار واكتحل بالصديد الذي يسيل منه نفع الغشاء، إذا شرب بماء العسل أدر الطمث والبول، إذا قطر في العين جلا الآثار وهو مجرب، يمنع دخانه النوازل ويحبس الدم من أي موضع كان شرباً".

وحديثاً وجد أن صمغ السندروس مضاد للبكتريا ودخانه يخفف من آلام الروماتزم والنقرس والأوديما والاستعمال الأخير عرف منذ القرن التاسع عشر، كما يستخدم لعلاج الإسهال والحمى.

لا يشبه السندروس العنزروت أو المرة أو الحلتيت، فالسندروس عبارة عن مادة راتنجية فقط بينما العنزروت عبارة عن مادة راتنجية صمغية مع بعض المعادن،

أما المر فهو خليط متجانس من ثلاث مواد هي زيت طيار ومواد راتنجية ومواد صمغية، وكذلك الحلتيت إلا أنه يحوي كبريتاً، وتأثيرات الموادالسابقةً تختلف اختلافاً بيناً فيما بينها.

للسندروس آثار جانبية إذا استخدم عشوائياً، ويجب الانتباه إلى أن الجرعة لا تزيد على ٣٠٠ جرام مقسمة على ثلاث جرعات في اليوم الواحد.



الشفلح
Capparis

الشفلح واحد من نباتات البيئة السعودية المشهورة، ويعرف بعدة أسماء شعبية على مستوى الوطن العربي وهي: كبر، قبار، كبار، لصفاف، لصف، شفيح، قطن، سلبو، ورد الجبل، شوك الحمار، أصف، شالم، فلفل الجبل، لوصفة، علبليب، عصلوب، تنضب، شجاح، سدير. ويوجد عدة أنواع من الشفلح لكن أهمها ما يعرف علمياً باسم Capparis Cartilaginea. Capparis spinosa. ونبات الشفلح عبارة عن شجيرة معمرة يتراوح ارتفاعها ما بين ٣٠ إلى ٨٠ سم، وأغلبها يفترش الأرض إلا إذا كان هناك شيء يتعلق عليه فيمكن أن ينمو عالياً، النبات دائم الخضرة ذا لون أخضر مزرق، الأفرع زاحفة أو مدادة، متخشبة سهلة الكسر، الأوراق سميكة ذات أذينات شوكية، الأزهار كبيرة تتفتح في الصباح بلون أبيض مائلة إلى اللون الوردي وتذبل قبل الظهر معطية لوناً أحمر جميلاً، الثمرة لبية تشبه في شكلها الكمثرى محمولة على عنق طويل، وعندما تنضج الثمرة يتحول لونها من الأخضر المصفر إلى قرمزي زاه، ويكون طعمها حلواً من الداخل ومراً من الخارج. الأجزاء المستعملة من نبات الشفلح جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي النبات على مواد مرة وجلوكوزيد يعرف باسم روتين وأنزيم مايرونيز وأحماض روتيك، ولابريك، وبكتيك وصابونين، وقلويد الستاكادرين وسكر وزيوت طيارة مع رائحة تشبه رائحة الثوم وكذلك جلوكوزيدات كبريتية.



الاستعمالات:

وردت مخطوطة لأبي جعفر بن أبي خالد المتطبب عنوانها (الاعتماد في الأدوية المفردة وقواها ومنافعها) أن الشفلح هو الأصف والقبار، وهو شجرة تعلو على الأرض ذراعين ينبت في الصخر وله قضبان دقاق وغلاظ، خضر وحمر، المستعمل من هذه الشجرة عرقها وورقها ونوارها وحبها، وهي قاطعة ومنقية للرطوبات الزائدة في المعدة ومفتحة لسدد الكبد ومحللة لماء الطحال وغلظة

ومدرة للبول والطمث، وإذا شرب بعسل وماء حار نفع من أوجاع النقرس والوهن العارض للإدراك، وقد يخلط به دقيق الشعير ويضمد به ورم الطحال، ومن كان لديه ألم ضرس فعليه بعض جذر الشفلح، وإذا ضمدت به الجروح الخبيثة نفعها نفعاً عظيماً.

أما الملك المظفر المتوفى ٦٩٤هـ فيقول في كتابه المعتمد في الأدوية المفردة عن الشفلح ما قاله أبو جعفر ويضيف أن ثمرته المملحة إذا غسلت ونقعت حتى يذهب قسوة الملح صارت على مذهب الطعام تغدو غداءً يسيراً، وعلى مذهب الإدام تؤكل مع الخبز، وعلى مذهب الدواء تكون محركة للشهوة المقصرة ولجلاء ما في المعدة من البلغم وإخراجه مع البراز ولتفتيح ما في الكبد والطحال من السدد وتنقيتها، وإذا استعملت هذه الثمرة فينبغي أن تستعمل مع خل أو عسل قبل سائر الطعام، والشفلح ترياق يطيب الفم ويطرد الريح ويزيد في الباءة وجذره جيد للبواسير إذا دخن به.

أما داود الأنطاكي فيقول في كتابه (تذكرة أولي الألباب والجامع للعجب العجاب): إن الشفلح يسمى القبار والسلب والبسراسيون والطقين وعصارته تخرج الديدان وهو يضر المعدة المحرورة.

ويقول كوكوارا من الهند: إن مغلي الشفلح يستعمل كغسيل للعينين كما يشرب ساخناً لعلاج سوء الهضم.

ويقول فوزي قطب في كتابه (النباتات الطبية في ليبيا): إن نبات الشفلح مدر للبول وطارد للديدان ومقو، كما يستعمل في علاج تصلب الشرايين، ويستعمل كلبخة في علاج النقرس والإسقربوط وآلام الأرجل، كما يستعمل في شكل ضمادات لعلاج أمراض العيون، قشرة الجذر فاتح للشهية، البراعم غير المتفتحة تخلل في الخل وتستعمل كتابل مع السمك والدجاج.

ويقول ميلر في كتابه "نباتات ظفار" إن أجزاء مختلفة من نبات الشفلح مهمة من الناحية الطبية، فمغلي مسحوق الأوراق يستعمل كغسيل مهبلي بعد

الولادة لتخفيف الآلام ولحماية الأم من الإنتان النفاسي، العصارة المستخرجة من الأوراق يضاف إليها قليل من الماء الساخن وتستخدم كدهان للرأس في حالة الصداع الشديد ولعلاج نوبات الكحة والعيون الدامعة وسيولة الأنف الناتج من الحساسية.

أما جمال الغزالي فيقول: إن السودانيين يمضغون أوراق الشفلح من أجل علاج آلام الأسنان والتهاب اللثة.

يقول الدكتور جابر القحطاني وزملاؤه في كتابهم Medicinal Plant of Saudi Arabia: إن الشفلح له تأثير مقو ومدر وطارد للبلغم وطارد للديدان ومطمث ومهدئ يستعمل في تهدئة أمراض الروماتيزم، كما يقول الدكتور جابر القحطاني في كتابه "الطب والعطارة" إن نبات الشفلح يخفض السكر ويخفض ضغط الدم وضد الغدد الدرنية، ومضاد للحمى، كما يقو الدكتور القحطاني وزملاؤه في كتابهم الجديد "النباتات الطبية في المملكة العربية السعودية": إن نبات الشفلح الذي يعرف بالطندب Capparis decidua، إن قشر هذا النبات مهدئ ومعرق وملين وطارد للديدان يستعمل في علاج الربو والكحة والقرحة والدمامل مقيئ طارد للغازات، مقو، مطمث، يزيد الحيوانات المنوية، يحسن الشهية.



الشقشق
Tribulus

الشقشق نبات حولي زاحف، سيقانه تفترش الأرض وهو ناعم الملمس (حريري)، أوراقه مركبة والوريقات في الورق المركبة بيضاوية الشكل وطرفها مستدير، الأزهار ذات لون أصفر فاتح، الثمار غضة مضلعة لها طعم يشبه طعم البسلة، البذرة شوكية ذات زوايا، الموطن الأصلي للنبات المملكة العربية السعودية والدول المجاورة، ولكن ينتشر في أغلب بقاع العالم، ويعرف علمياً باسم "Tribulus terrestris" الجزء المستخدم من النبات جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور، ويعرف النبات بعدة أسماء محلية هي حسك وشرشر ودقن الشيخ وخرطوم النعجة.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي النبات على قلويدات ومن أهمها هارمان وهارمين وزيت ثابت، وزيت طيار ومواد صابونية ومواد راتنجية ودايوزجنين وسكوجينين، كما تم التعرف على ٢٢ حمضاً أمينياً حراً في الجذور وأهمها جلوتامين وجلوتاميك أسد واسباراجين واسبارتك أسد، كما يحتوي على بروتين ومعادن مثل الكالسيوم والفوسفور ونسبة الكالسيوم إلى الفوسفور ٧/ ١٠٠، وكذلك فلافونيدات وستيرولات.

الاستعمالات:

يستعمل نبات الشقشق منذ مئات السنين، فقد قال عنه داود الأنطاكي في

تذكرته، "يفتت الحصى الخاص بالكلى والمثانة، وعصير أوراقه يفعل نفس الفعل بالحصى، وهو جيد للباءة، وعسر البول ونهش الأفاعي، ورش طبيخه في البيت يقتل البراغيث".

ويقول التركماني: "إنه ينفع من وجع المفاصل ويحسن اللون ويزيد الباءة، ويحث على الجماع، وينفع الكلى والظهر، وينفع من عسر البول منفعة عجيبة". ويقول داستور من الهند "إن مستحلب الشقشق في الماء أو اللبن يصبح هلامي القوام وهذا المستحلب مدر للبول وملطف ويعطى في حالة السيلان الحاد، وفي حالة الضعف الجنسي والإصابة بالحصى"، ويضيف داستور، "إن الأوراق تؤكل خضراء لعلاج تضخم الطحال وعصير الأوراق يعطى لعلاج حمى النفاس، كما يفيد في علاج القروح".

ومن الفوائد الطبية للثمار أنها مقوية جنسية وضد التقلصات ومدر للطمث، كما أن تعاطي كوبين من مستحلب البذور يومياً يفيد في علاج الضعف الجنسي، وعجز الجسم كبح جماع البول وفي خروج المني دون الوصول إلى حالة الانتصاب. ومن الهند يقول نداري: "إن مستخلصه يفيد في علاج القدرة على ممارسة الجنس عند الرجال". أما بوليس فيقول: "إن مستخلص النبات ضد التقلصات، أما الثمار فتستعمل في علاج خروج المني دون انتصاب وفي علاج الإرهاق العصبي والدوخة، وقابض لالتهابات الفم، ومنظف ومدر للبول ولعلاج الدسنتاريا وآلام المثانة"، أما الخليفة وشركس فيقولان: "إن النبات يحتوي على زيت طيار وقلويدات وصابونين، وإنه يستعمل طبياً لإدرار البول ويفيد في علاج أمراض الجهاز البولي والكحة، كما يحتوي على مواد قابضة؛ ولذلك فهو



يستعمل في علاج الإسهال". ويقول قطب في كتابه النباتات الطبية في ليبيا: "أن ثمار النبات مدرة للبول ومقوية وقابضة، ومنشطة للجنس، كما يستعمل النبات في اضطرابات البول، وأمراض القلب والتهابات المفاصل".

يعد نبات الشقشق من النباتات المهمة في إنزال حصى الكلى والمثانة، وكذلك مقو وفاتح للشهية ومنقياً للدم، وتقول الدراسات: إن هذا النبات من النباتات الجيدة كمقوي للجنس، كما أن النبات يقاوم الأستيل كولين، وتقول الدراسات إنه يستعمل لعلاج الدسنتاريا وآلام المثانة.

أما عن الجرعات فيؤخذ ملء ملعقة من مسحوق النبات (الأوراق والسيقان) وتغمر في ملء كوب ماء مغلي وتترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء لعلاج الدسنتاريا وكمقو ومنقي للدم ومقو للجنس. وأما البذور فيستعمل منها ملء ملعقة صغيرة من مسحوقها وتغمر في ملء كوب ماء مغلي وتترك لمدة ٥ دقائق ثم تحرك وتصفى وتشرب كوصفة مقوية للجنس مرة واحدة عند النوم، وكذلك مدرة للبول ولإنزال حصى الكلى والمثانة، ويستخدم لبخات من النبات الطازج توضع على الأماكن التي تعاني من الالتهابات كالنقرس والروماتيزم فتخفف الآلام كثيراً، ويمكن استعمال النبات كاملاً على هيئة مغلي بمقدار ملعقة صغيرة مع ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة ٢٠ دقيقة ثم يحرك ويشرب عند النوم لعلاج الكحة.

لا توجد أضرار لهذا النبات إذا استخدم حسب الجرعات المعطاة ولا يستعمل أكثر من أسابيع ويجب عدم استعماله من قبل الحوامل والمرضعات والأطفال.

الشمعية
Bayberry

تعرف الشمعية ايضاً باسم الميريقية وآس الشمع وعنب الشمع وشجيرة الشحم. وهي شجرة صغيرة دائمة الخضرة يصل ارتفاعها الى حوالي ١٠ أمتار ذات أوراق رفيعة وأزهار صغيرة صفراء اللون وثمار عنبية تتجمع على ساق الشجرة ذات لون رصاصي شمعية. يعرف النبات علمياً باسم Myrica cerfera.

الجزء المستخدم من النبات: قشور الجذر الذي يجمع عادة في فصل الخريف.

الموطن الأصلي للنبات:

توجد الشمعية في المناطق الساحلية من شرقي الولايات المتحدة الأمريكية وجنوبيها حتى ولاية تكساس غرباً.

المحتويات الكيميائية لقشور جذر نبات الشمعية:

تحتوي القشور على تربينات ثلاثية بما في ذلك التراكسيرول والتراكسيرون والميريستوين والميريكاديول وفلافونات وحموض العفص وفينولات وراتنجات وصمغ.

الطب القديم ونبات الشمعية:

قبل اختراع الكهرباء كانت الشمعية تستخدم كمصدر للشمع العطري للشموع الذي يحدث دخاناً أقل مما يحدث الشحم، واليوم لازال بعض الناس يستخدمون شموع الشمعية ولكن في المناسبات فقط.

لقد امتدح المستوطنون في أمريكا الشمالية الفوائد الطبية للشمعية. وتقول رواية أمريكية إن النبتة تطرد الريح وتخفف كل أنواع الألم الناتج عن البرد؛ لذا فهي مفيدة للمغص والشلل والاختلاج والصرع، وكثير من الاضطرابات الأخرى. وقد أدرج لحاء الجذر في كتيب الوصفات القومي الأمريكي.



في بداية القرن التاسع عشر قام عشاب من نيوانجلند يسمى صمويل تومسون بوصف نبات الشمعية لأمراض عدة، ولقد مدح تومسون العشب بوصفه لا يسبقه سوى الفلفل الأحمر لإنتاج الحرارة داخل الجسم. لقد أوصى تومسون بالشمعية لعلاج الأنفلونزا والزكام والبرد والأمراض المعدية الأخرى وكذلك الحمى والإسهال - كما وصف تومسون نبات الشمعية للاستخدام الموضعي في حالة اللثة النازفة كما وصفها داخليا لعلاج البروستاتا والإسهال والتهابات الحلق والحمى القرمزية ومتاعب الحيض بالإضافة إلى مرض التيفوئيد.

لقد أوصى بعض العشابين المعاصرين باستخدام الشمعية لعلاج الدوالي وخاصة دوالي الساقين.

الطب الحديث ونبات الشمعية:

يحتوي لحاء جذر الشمعية على مايريسترين وهو مضاد حيوي كيميائي يحارب نطاقاً واسعاً من البكتيريا، وفي ضوء ذلك فقد استخدم اللحاء علاجاً للإسهال والدوسنتاريا، كما يفيد هذا المركب في تقليل الحمى. كما يساعد هذا

المركب على تدفق العصارة الصفراوية، وعلى ذلك فإن اللحاء يستخدم في علاج مرض الكبد والمرارة.

تستخدم الشمعية لزيادة دوران الدم وتنبيه التعرق والتصدي للعداوي الجرثومية. كما أن هذه العشبة تساعد على نطاق واسع في علاج الزكام والسعال والأنفلونزا والتهاب الحلق وتفيد في شد الأغشية المخاطية وتجفيفها. كما أن مغلي لحاء الجذر يستعمل كغرغرة لالتهابات الحلق واللثة. كما أن خواص اللحاء القابضة تفيد متلازمة الامعاء الهيوجية والتهاب القولون المخاطي، ويمكن أن يساعد نقيع اللحاء في علاج فرط التصريف المهبلي. كما أن عجينة اللحاء تستخدم خارجياً لعلاج الجروح والقروح.

الجرعات المستخدمة من لحاء جذر الشمعية :

عبارة عن ملء ملعقة صغيرة من مسحوق القشر (اللحاء) تغلى مع ملء كوب ماء لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة ثم تصفى ويضاف لها قليل من الحليب ويشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر في المساء.

يجب عدم استخدام نبات الشمعية من قبل الحوامل والمرضعات والأطفال تحت سن الثانية وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والمسنين فوق الخامسة والستين فيبدؤون بجرعات أقل من ملعقة صغيرة ثم تزداد الجرعة شيئاً فشيئاً حتى تصل إلى ملء ملعقة صغيرة من مسحوق قشور الجذر.



الشوفان
Oat

الشوفان نبات عشبي حولي يشبه الحنطة والشعير في الشكل، وهو ينبت عادة بينهما وبذوره متوسطة بين حب الحنطة والشعير ويعرف عادة بالزّوان، والعامة عادة تقول الزوان والزيوان، لم يرد اسم الشوفان في المعاجم العربية القديمة ولا في المفردات، وقد عرض في الماضي بأسماء مختلفة مثل هرطمان وهي كلمة فارسية، وخافور وقرطمان، والنوع الذي يزرع يسمى خرطان زراعي أو خرطان معروف، وكلمة شوفان جديدة أطلقت في القرن الماضي على هذا النبات.

يعرف الشوفان علمياً باسم Avena sativa من الفصيلة النجيلية gramineae. والموطن الأصلي للشوفان هو شمال أوروبا، ويزرع حالياً في جميع أنحاء العالم، ويزرع كمحصول غذائي وطبي، ويحصد الشوفان عادة في نهاية الصيف.

الجزء المستخدم من نبات الشوفان البذور Seeds والسيقان الجافة Straw.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي الشوفان على قلويدات Alkaloids وستيرولز Sterols وفلافونيدات Flavonoids وحمض السليسيك Silicic acid ونشا Starch وبروتين Proteins الذي يشمل الجلوتين Gluten وفيتامينات وبالأخص مجموعة فيتامين (ب) ومعادن مثل البوتاسيوم والكالسيوم والمغنيسيوم والفوسفور والحديد والصوديوم

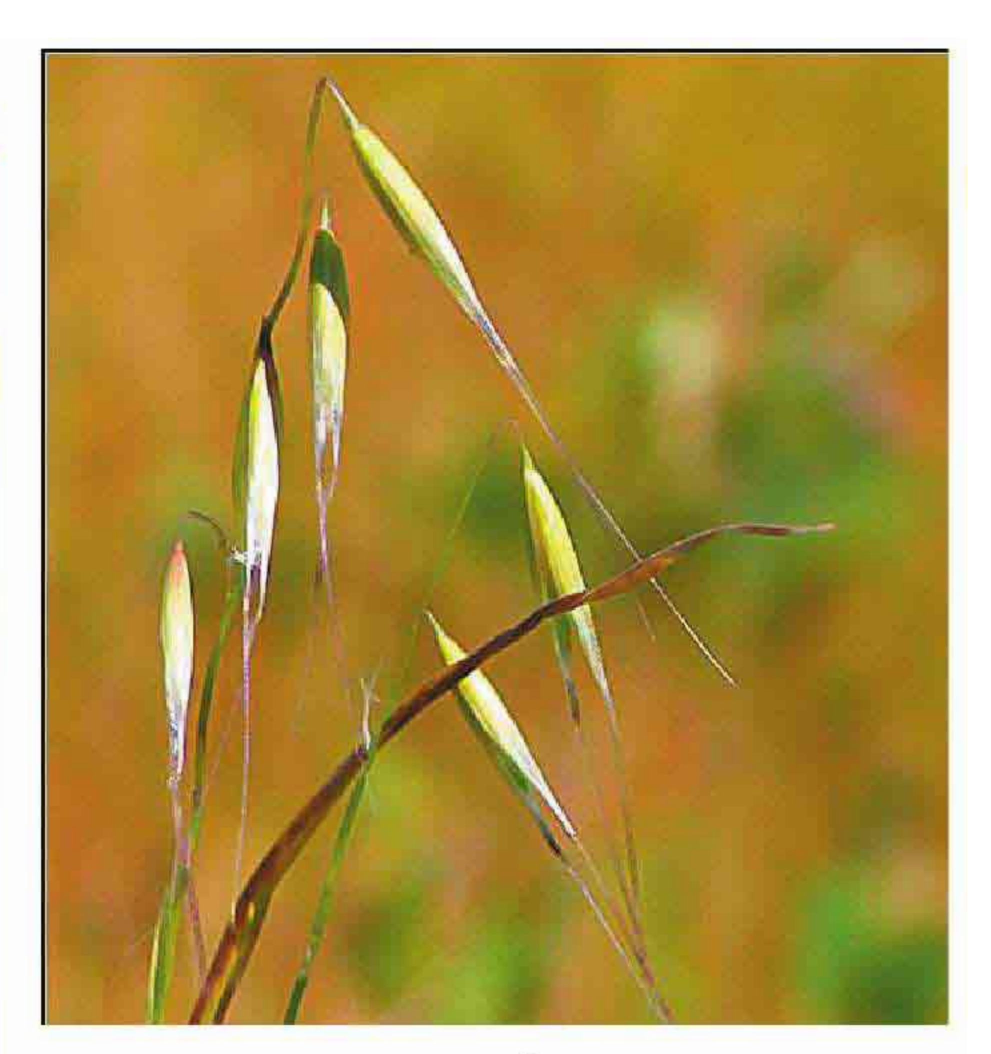
وهيدرات الكربون، كما يحتوي على دهن وهرمون قريب من الجريبين (الهرمون المبيضي) وعلى الكاروتين بالإضافة إلى فيتامين ب ب (PP) وفيتامين د.

تتفاوت المحتويات الكيميائية بين أنواع الشوفان العادي والتركي والأحمر والقصير والنبوي؛ لكن المواد الأساسية والجوهرية توجد في جميع الأنواع.

الاستعمالات:

في الطب الإنجليزي قال العالم Nicholas Gulpeper عام ١٦٥٢م: إن لبخة تحضر من عجينة بذور الشوفان مع الزيت تفيد في علاج الحكة ومرض الجذام، وقبل ذلك في عام ١٥٩٧م قال العالم John Gereard: إن لبخات من سيقان وأوراق الشوفان جيدة للأمراض الجلدية وربما للروماتيزم، وكان الأوروبيون يستخدمون سيقان وأوراق الشوفان في حماماتهم كعلاج للروماتيزم ولمشاكل المثانة والكلى، وقد استعمل الشوفان في االطب القديم كعلاج لأمراض الصدر وبالأخص أمراض الرئة والسعال المزمن، وكان يستعمل كلصقات مفيدة لمرض النقرس والبثور.

أما الشوفان في الطب الحديث فقد أثبتت الدراسات العلمية تأثير بذور وسيقان وأوراق الشوفان على بعض الأمراض، وأثبتت جدواها كعلاج، وقامت مصانع كبيرة لصناعة مستحضرات متعددة من الشوفان ومشتقاته، فقد قامت دراسة إكلينيكية أثبتت أن الألياف النباتية الذائبة مثل الموجودة في الشوفان بمعدل ٤٠ جراماً في اليوم خفضت كوليسترول الدم خلال أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع، كما نشرت دراسات في مجلات علمية محترمة أوضحت أن ٣ جرامات من الألياف الذائبة إذا أخذت يومياً خفضت الكولسترول بنسبة ٥٪، وفي عام ١٩٩٧م سمحت منظمة الأغذية والأدوية الأمريكية (FDA) شركة Quaker oats ومصانع أخرى بإضافة هذا الادعاء على منتجاتهم الغذائية من الشوفان، وفي دراسة أخرى أثبتوا من خلالها أن الشوفان يخفض مستوى حمض اليوريك في الدم.



وفي دراسة عملت على رياضي في أستراليا -والذي وضع على غذاء مخصص من الشوفان فقط ولمدة ٣ أسابيع- وجد أن زيادة ٤٪ من أسدية نبات الشوفان إلى الغذاء المخصص من الشوفان للرياضي أثرت كثيراً في وظائف عضلات الرياضي خلال التمارين الرياضية.

وهناك استعمالات كثيرة ودارجة في الوقت الحالي على مشتقات الشوفان ولكنها غير مثبتة علمياً، إلا أن لها إيجابيات جيدة مثل استخدام الشوفان كمضاد للإجهاد والأرق ومهدئ وجالب للنوم ومقوى للأعصاب ومنشط، كما استخدم الهنود الشوفان لعلاج إدمان مشتقات الأفيون والتبغ، كما أن الشوفان يسكن نوبات حصاة المجاري البولية واضطرابات البول ويلين ويسكن آلام البواسير،



وينصح الأطباء مرضى الأعصاب والمفكرين والمراهقين بتناول الشوفان وكذلك مرضى السكر ومرضى الغدة الدرقية.

يصنع من الشوفان مغلي للأطفال الرضع من مقادير متساوية من القمح والشعير والشوفان حيث تغلى في لتر ونصف ماء على نار خفيفة حتى يصبح المغلي لتراً واحداً ويضاف إليه سكر ويعطى للأطفال يومياً قبل الرضاعة.

توجد من الشوفان عدة مستحضرات من أهمها: مسحوق الشوفان، كبسولات، قطرات مركزة، خلاصات، محببة بأشكال مختلفة، محلول غروي يستخدم في حمام الماء، شايات، صبغات.

أما من الناحية الغذائية فيعد الشوفان من المواد الغذائية المهمة لدى بعض الشعوب مثل البلدان الباردة في اسكندنافيا وينقوسيا وغيرها، حيث يتناولون حساء الشوفان يومياً في طعام الترويقة، وقد أصبح الشوفان هو الطعام المفضل للأطفال والمرضى وكبار السن والمتعرضين لإرهاق عضلي، حيث إنه يغذيهم ويقويهم ويزيد النشاط في عضلاتهم.

والشوفان ليس غذاء للإنسان فقط بل غذاء جيد للحيوان وبالأخص الأحصنة.



شيبة آيسلندا

Island moss

شيبة آيسلندا الطبية تتكون من تعايش أشنة Lichen مع فطر Fungi حيث يؤلفان معاً نبات الشيبة، والأشنة تعود بأصلها إلى أحد الأشن السمراء أو الخضراء، أما الفطر فيكون عادة من زمرة الفطور الزقية.

تنمو شيبة آيسلندا على الصخور الساحلية من المحيط الأطلسي في جهات أمريكا الشمالية، كما تنمو على شواطئ جزيرة آيسلندا والسويد، وقد ذكرتها معظم الدساتير الدوائية العالمية.

تعرف شيبة آيسلندا الطبية علمياً باسم Cetraria islandica وهي عبارة عن أوراق صغيرة الأبعاد قوامها قاس يتفرع النبات بشكل غير منتظم إلى فصوص صغيرة، ذات لون بني أخضر في الوجه الداخلي، وبلون رمادي على الوجه الآخر، تشاهد في نهاية تفرعات النبات أقراص صغيرة محمرة قليلاً هي عبارة عن أكياس الأبواغ (بمثابة الثمار).

إذا وضعت شيبة آيسلندا في الماء البارد فإنها تلين وتصبح بقوام غضروفي جيلاتني ولعابيه وذات طعم لعابي مر.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي شيبة آيسلندا على مواد سكرية وأحماض عضوية مثل Protocetraric acid، Fumarpnototranic acid، Cetranic acid ومواد هلامية بنسبة

٥٠٪ ومن أهم مركباتها: Lichenan، Isolichenan كما تحتوي على أحماض اليفاتية مثل Protolichesteric acid وكذلك حمض Usnic وقد اكتشف هذا الحمض في عام ١٩٤٧م من قبل العالم Stoll وهو مركب بلوري أصفر اللون، وتعود أهمية هذا الحمض إلى خواصه المضادة والقاتلة للجراثيم خاصة جراثيم السل، كما أنه يعد مادة موقفة لنمو الجراثيم العنقودية والذهبية، وهو عديم التأثير في العصيات اللولبية، كما تحتوي شيبة آيسلندا على اليود والبروم وفيتامين أ، ب.

الاستعمالات:

إن أهم استعمالات شيبة آيسلندا هي أنها فاتحة للشهية ومغذية جيدة، كما أنها تعطى في حالات الحمل كمادة ضد قيء الحوامل وكذلك ضد الغثيان وذلك على شكل منقوع حيث يؤخذ مقدار ثلاث ملاعق كبيرة ويضاف إليها كوب ماء وتغطى حتى تنقع ثم تؤكل ويشرب ماؤها، وشيبة آيسلندا تضاف إلى الحساء وإلى بعض المأكولات، ولقد فسح الدستور الألماني شيبة آيسلندا لعلاج الكحة وأمراض الشعب الهوائية وكذلك لمشاكل عسر الهضم والتهابات الفم والحنجرة وكعلاج ناجح لفقد الشهية، أما الاستعمال الشعبي في جميع أنحاء العالم فهي تستخدم لأمراض الرئة وأمراض الكلى وأمراض المثانة ولأمراض الأمعاء والمعدة، وكذلك ضد السعال الديكي والدوخة والإسهال، كما أن شيبة آيسلندا تستخدم خارجياً لعلاج الجروح. وفي الطب المثلي تستخدم شيبة آيسلندا لعلاج التهابات الشعب.

لا توجد أضرار جانبية لشيبة آيسلندا إذا استخدمت الاستخدام الصحيح، فهي آمنة جداً، والدليل على ذلك أن أهل الحجاز بالذات يتعاملون معها بشكل كبير حيث يضيفونها إلى الحساء (الشوربة)، وإلى كثير من المأكولات لإضفاء طعم مميز ونكهة خاصة بها، وهي متوفرة بكثرة لدى العطارين وخاصة في جدة ومكة وتعرف هناك بالشيبة.

الجرعة المتوسطة اليومية من شيبة آيسلندا ما بين ٤ – ٦ جرامات، والجرعة

المفردة هي ٥ر١ جرام لكل كوب ماء مغلي، ويجب ملاحظة تخزينها في مكان جاف ومظلم وفي علبة محكمة الغطاء.

توجد أنواع أخرى من الشيبات تعرف بالشيبات العطرية التي تستعمل في صناعة العطور، حيث إنها تعد من أفضل مثبتات رائحة العطور، كما أنه يوجد عطر خاص بها وهناك نوعان معروفان من الشيبات العطرية وهي شيبة الرين وتعرف علمياً باسم Eladonin nangifera وشيبة السنديان وتعرف باسم Evernia prunastri كما أن هناك نوعاً آخر من الشيبات يعرف بالشيبات الصباغية وهي بحرية وبرية، وهذه الأنواع يحضر منها ورق دوار الشمس المعروف الذي يعطي مع القلويات لوناً أزرق ومع الأحماض لوناً أحمر.



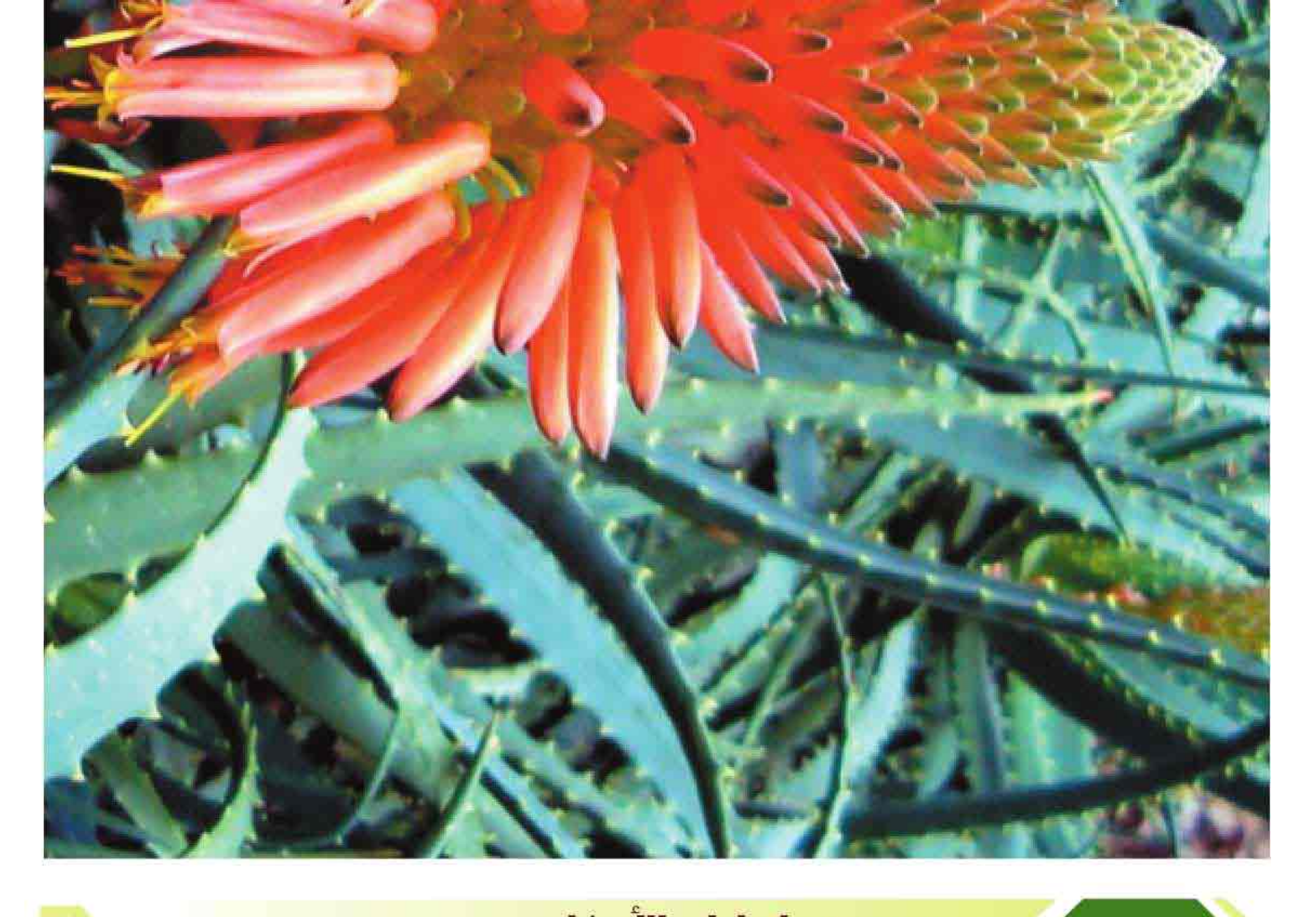
الصبر
Aloe

مجموعة تزيد على مئتي نبتة تتسم أوراقها بالسمك، والصبر نبات صحراوي تختلف طول ساقه حسب أنواعه المختلفة، وأوراقه عريضة كثيفة لحمية خضراء اللون تغطيها بشرة شمعية، وحافة الورقة عليها أشواك. سيقان النبات في السنوات الأولى من النمو قصيرة. وقد يصل ارتفاع النبات إلى المتر أو أكثر من ذلك بعد سنوات عديدة. والنبات قليل التفرع. الأزهار كبيرة الحجم توجد على هيئة نورة في شمراخ زهري طويل، ولها ألوان مختلفة تتراوح ما بين الأصفر إلى الأحمر الزاهي.

توجد ثلاثة أنواع من الصبر هي المستخدمة في الطب وهي: Aloe vera والمعروف بالصبر العادي وهو ذو أوراق متجمعة وردية الشكل أي تظهر من التربة على هيئة باقة رمحية أو خنجرية يتراوح طولها ما بين ٢٠ إلى ٣٠سم وعرضها حوالي ٤- ٧سم وقمتها مدببة جداً تنتهي بشوكة حادة وحافتها عليها أشواك مدببة، وعندما يكبر النبات في العمر تخرج منه سوق طويلة تصل إلى حوالي متر وربما أكثر. وتكون في قمته مجموعة من الأزهار على شكل عنقود.

والنوع الثاني هو الصبر الإفريقي المعروف علمياً باسم Aloe perryi وهو يشبه النوع العادي خضرياً، إلا أن أوراقه قصيرة ولونها أخضر محمر وأزهاره برتقالية اللون والنورة غير متفرعة.

أما النوع الثالث فهو الصبر الآسيوي المعروف علمياً باسم Aloe ferox ويتميز هذا النوع بساقه الطويلة التي ربما يصل ارتفاعها إلى ثلاثة أمتار ونصف





المتر وأوراقه كثيرة العدد يبلغ طولها ٦٠ سم وعرضها ٥,٣ سم. السطح العلوي للورقة بلون أخضر غامق، أما السطح السفلي فأزرق مخضر، وحافتها عليها أشواك رفيعة، والنورة متفرعة ذات ازهار كثيفة برتقالية أو بيضاء اللون.

الأجزاء المستعملة من الصبر: العصارة المائية.

الموطن الأصلي للصبر:

الموطن الأصلي للصبر إفريقيا الشرقية والجنوبية وشبه الجزيرة العربية، وهي تنمو في البراري في المناطق المدارية، وتزرع الآن على نطاق واسع في جميع أنحاء العالم. والصبر عندما يزرع في المنازل تكون المواد الفعالة فيه قليلة مقارنة بالصبر الذي ينمو في البراري.

المكونات الكيميائية للصبر:

تحتوي عصارة الصبر على جلوكوزيدات انثراكينونية وتختلف المواد الفعالة تبعاً لنوع النبات، وعلى سبيل المثال نوع الصبر Aloe ferox يحتوي فقط على المركب الجلوكوزيدي الوثين (Aloin) والأنواع الأخرى تحتوي بجانب هذا المركب على باربالوئين Barbalion ومركب Aloe-emodin كما تحتوي على مواد راتنجية وأحماض عفصية ومتعددة السكاكر وبعض المعادن.

كيفية استخلاص العصارة المائية التي تحوي المواد الفعالة من أوراق الصبر:

هناك عدة طرق لاستخلاص العصارة من أوراق نبات الصبر وهي:

١- هناك طريقة قديمة ولكنها جيدة، وهي عمل حفر في التربة بقطر حوالي متر ونصف إلى مترين وعمق متر ثم تبطن هذه الحفرة بجلد ثور مثلاً نظيف، ثم تقطع اوراق الصبر من قواعدها وتركز على حواف الحفرة، فتسيل من هذه الأوراق العصارة وعندما تنضب تستبدل بأوراق جديدة حتى تعم العصارة جميع قاعدة الحفرة، ثم تنزع الأوراق من الحفرة وتترك العصارة لتجف في الشمس، وعند جفافها يطبق عليها الجلد

بطريقة معينة وتبقى العصارة المائية جافة داخل الجلد وتباع في الأسواق التجارية بهذا الشكل، ولو ذهبت إلى أي عطار وسألته عن الصبر النقي النظيف فإنه سيخرج لك قطعة الجلد المحتوية على الصبر ذي اللون البني ويقطع لك قطعة من الجلد ومعه الصبر.

٢- الطريقة الثانية أن تقطع أوراق الصبر إلى قطع صغيرة ثم توضع في أوعية من الصاج والقصدير قاعدتها مخرمة، ويوضع تحت هذه الأوعية وعاء آخر، ثم توضع قطع الأوراق في الأوعية المخرمة وتترك تنزف عصارتها، حيث تنزل إلى الوعاء السفلي وتكرر العملية كلما انتهت العصارة من الأوراق الاولى، حيث تستبدل بجديدة وهكذا. ثم يؤخذ العصير وينقى بإمراره على عدة غرابيل لتصفيته من الشوائب وبقايا قطع الأوراق ثم يؤخذ ليجف في الشمس وفي الهواء الطلق حتى يتبخر الماء وتجف العصارة، حيث يصبح كتلة صلبة ذات لون أصفر فاتح ولها بريق لامع شفاف ويعد هذا النوع من أجود الانواع التجارية.

٣- طريقة العصر البارد: تؤخذ الأوراق المقطوعة من النبات وتقطع إلى قطع صغيرة إما باليد أو بآلات قطع ثم تعصر هيدروليكياً بواسطة العصر الآلي لخروج العصارة اللزجة ذات الإنتاج الكبير، ثم تمرر على أوعية غربالية لتنقيته، والعصير النقي يترك يتبخر في الجو الطبيعي حتى يتبخر الماء ويصبح عند الجفاف كتلة صلبة، ولكن يكون هذا النوع أقل جودة من النوعين السابقين.

٤- طريقة العصر المائي: تقطع الأوراق إلى قطع صغيرة وتغمر في أوعية كبيرة مملوءة بالماء العادي وتوضع على النار حتى درجة الغليان، ويترك على النار مدة من ساعتين إلى ثلاث ساعات ويؤخذ المستخلص المائي ويضاف ماء جديد مرة أخرى ويترك على النار عدة ساعات، ويجمع المستخلص المائي مرة أخرى، ثم يجمع جميع المستخلص ويبخر على النار حتى الجفاف والحصول على كتلة صلبة، ويكون لون هذا النوع من الصبر أخضر داكناً ويعد من الأنواع قليلة الجودة.

٥- الطريقة الحديثة: تقطع أوراق الصبر ويمكن فصل العصارة المائية من هذه القطع الصغيرة بإحدى الوسائل الآلية وطرق التبخير والتركيز كالآتي

أ- بعد استخلاص العصير بالعصر الآلي ميكانيكياً، يجب تنقيته ثم يوضع في أوعية التركيز تحت ضغط منخفض وعند درجة حرارة ما بين ٥٠-٦٠م لعدة ساعات.

ب- بعد تركيز العصير وتبخير معظم مائه يمرر تيار هوائي ساخن على العنصر المركز في أوعية التركيز، وتستمر هذه العملية حتى يصير صلباً متماسكاً.

ج- بعد خروج العصير آلياً وتنقيته من الشوائب والمواد الغريبة يوضع العصير في أجهزة الطرد المركزي عند درجة حرارة ١٠٠مْ لمدة ساعة أو أكثر حتى يصير صلباً وجافاً. وهذا النوع من الصبر أفضل أنواع الصبر السابقة.

استعمالات الصبر في الطب القديم:

استعمل الفراعنة عصير الصبر عن طريق الفم كمشروب لإزالة عسر الطمث والصفراء وكملين للأمعاء الغليظة، واستعملوه دهاناً من الخارج لعلاج تقرحات العينين وفوق الجروح والحروق بغرض سرعة شفائها. ويقال: إن سبب جمال كيلوباترا هو استعمالها لعصارة الصبر كدهون لبشرتها. أما علماء العرب فقد قال أبوبكر الرازي في الصبر: "منقوع الصبر نافع للذين لا يحبسون الطعام في المعدة، ودهان الجروح بالصبر يساعد على التئامها وينفع ضد النزيف وللعروق النافرة، يشرب أول يوم حوالي ٣,٥ جرامات من الصبر وفي اليوم الثاني كذلك وفي اليوم الثالث ٧ جرامات مع دهان العروق النافرة بعصير الصبر فهو مجرب جيداً".

أما ابن البيطار فيقول: "الصبر يدمل الداحس وينفع الأورام والبثور وأوجاع المفاصل وقروح الأنف والفم والعضل التي في جانب اللسان طلاءً وشراباً".

وقال داود الأنطاكي في تذكرته: "الصبر من الأدوية الشريفة يخرج الأخلاط

الثلاثة وينقي الدماغ وأوجاع الصدر وأمراض المعدة كلها، ويقوي أفعال الأدوية ويذهب الحكة والجرب والقروح والحمرة طلاءً بالعسل والاكتحال به يحد البصر. إن طبخ بماء الكراث أبرأ امراض المعدة كلها وأسقط البواسير".

الصبر في الطب الحديث:

لقد جاءت نتائج البحوث العلمية الحديثة لتؤكد أن خلاصة الصبر تفيد في علاج بعض الأمراض الجلدية وحب الشباب، وعليه فقد اهتمت الشركات العالمية لصناعة الأدوية بتصنيع غسول طبي يحتوي على خلاصة الصبر. كما اتضح في المؤتمرات العالمية للطب والصيدلة التي ناقشت بعض الأبحاث عن الصبر أن له فوائد علاجية عظيمة لحالات قرحة المعدة والأمعاء ومرض البلهارسيا.

لقد قامت أبحاث في كلية الصيدلة بجامعة القاهرة على عصير الصبر واتضح أن عصير الأوراق الطازجة له أثر قاتل للحيوانات المنوية. ويؤكد أحد الأساتذة في علم العقاقير بجامعة القاهرة بأنه تم تحضير مرهم يحتوي على مادة سابونين الجبسويك بغرض الاستخدام الموضعي كوسيلة لمنع الحمل.

كما أجرى مركز الأبحاث والرقابة الدوائية بجمهورية مصر العربية بحثاً عن تأثير عصارة الصبر على قرحة المعدة من الناحية الوقائية والعلاجية – وقد أوضحت النتائج إمكانية الوقاية من تكوين قرحة المعدة بوساطة إعطاء حيوانات التجارب عصارة ورق الصبر.

كما وجد أن للصبر خاصية المساعدة على سرعة التئام قرحة المعدة. لقد اكتشف في الغرب ولأول مرة قدرة الصبر على شفاء الحروق لاسيما الحروق الإشعاعية.

يعد الصبر علاجاً إسعافاً أولياً ممتازاً يحتفظ به في البيت من أجل الحروق وحروق الشمس والكدمات والجروح، حيث تقطف ورقة الصبر وتوضع عصارتها السائلة على الحرق أو الجرح أو خلاف ذلك. ويعد هلام الأوراق مفيداً لكل حالات الجلد تقريباً التي تحتاج إلى تلطيف أو تقبض كما أنه يعالج عروق الدوالي إلى حد ما.

يعد الصبر من الملينات القوية لاحتوائه على جلوكوزيدات الانثراكنيون التي لها خاصية التليين، حيث يدفع القولون إلى الانكماش مما يؤدي عامة إلى تحرك الأمعاء بعد ٨ إلى ١٢ ساعة على تناوله. كما تنبه المواد المرة في الصبر الهضم عند تناولها بجرعات بسيطة.

- يستعمل عصير الصبر بمعدل ملعقة واحدة صباحاً قبل الإفطار، وذلك لحالات الإمساك والمغص.
- يستعمل عصير الصبر بمعدل ملعقة صغيرة يومياً لعلاج حالات سوء الهضم وضعف المعدة والكبد.
- يستعمل لب أوراق نبات الصبر أو خلاصته بنفس المعدل السابق لعلاج قرحة المعدة والأمعاء.
- يستعمل عصير ورق الصبر كدهان موضعي ثلاث مرات في اليوم بعد غسل المكان جيداً لعلاج البثور وحب الشباب.
- يستعمل عصير أوراق الصبر كدهان موضعي مرتين يومياً لعلاج القروح وسرعة التئام الجروح.
- يستعمل عصير الصبر كدهان موضعي ثلاث مرات يومياً لعلاج قروح الفم والأذن.
- يستعمل عصير الصبر كدهان موضعي مع التدليك مرتين إلى ثلاث مرات يومياً مع تدفئة المكان المصاب؛ وذلك لعلاج أورام المفاصل وآلام العضلات.

الأضرار الجانبية للصبر: لا توجد أضرار جانبية للصبر إلا إذا استخدم بطريقة عشوائية، ويجب على النساء الحوامل ومرضى البواسير عدم تناول الصبر خوفاً من تأثيراته على النهاية السفلى للأمعاء الغليظة. الاستعمال الطويل للصبر ربما يؤدي إلى سرطان المستقيم يجب عدم استعماله للأطفال تحت سنة الثانية عشرة.

الطرثوث
Cynomorium

الطرثوث هو نبت رملي طويل مستدق كالفطر، وله في بعض الأحيان أشكال غريبة، وهو يضرب إلى الحمرة أو اللون البنفسجي، وهو مليء بالعصارة المائية، يشبه النبات في شكله الهراوة، ليس له أوراق وهو حولي يصل ارتفاعه في بعض الأحيان إلى ٧٠سم، يتطفل على جذور بعض النباتات الصحراوية مثل نبات الغضا.

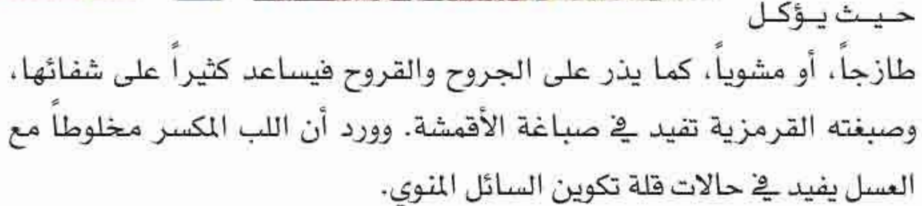
ويقول أبو حنيفة "الطرثوث ينقض الأرض تنقيضاً ولا يوجد أحلى من سوقه، ومنه نوعان حلو وهو الأحمر ومر وهو الأبيض".

تؤكل سيقانه نيئة وأحياناً يشوى مثل الذرة، وأحياناً أخرى يطبخ مع الإقط فيكسبه اللون الزهري ونكهة خاصة، وكانت الطراثيث تجلب إلى المدن ولها سوقها الخاص بها وما زالت تباع في مواسمها في الجزيرة العربية.

يعرف الطرثوث علمياً باسم Cynomorium coccineum، وللطرثوث استخدامات كثيرة، فهو يستعمل صبغاً أحمر، وكان البدو في السابق يجمعونه للتجارة من أجل استخلاص الصبغ الأحمر، وتخلط هذه الصبغة مع بعض المأكولات، ويستخدم البدو هذه الصبغة في وسم مواشيهم، ويعرف رأس الطرثوث باسم "النكعة" ومن أمثال العرب في وصف الرجل شديد الحمرة بقولهم: "أحمر مثل النكعة". ويقال: "ثوب نكع". كما تصبغ الحلي بعصير النكعة فتأخذ اللون الأحمر. ويرد ذكر الطرثوث في المثل الشعبي في قولهم "مكتوب بطرثوث".

يستخدم الطرثوث في منطقة نجد وفي المنطقة الشرقية، مادة مرة مشهية مثل الجمار، ويوقف الإسهال نظراً لقوته القابضة ولاحتوائه على مواد عفصية، كما يساعد كثيراً على إيقاف نزف الدم، أما في منطقة الأحساء فيستعمل لعلاج الكبد حيث يؤكل





طازجاً، أو مشوياً، كما يذر على الجروح والقروح فيساعد كثيراً على شفائها، وصبغته القرمزية تفيد في صباغة الأقمشة. وورد أن اللب المكسر مخلوطاً مع العسل يفيد في حالات قلة تكوين السائل المنوي.

ومن عمان يقول ابن هاشم في كتابه (فاكهة ابن السبيل): "الطرثوث يستعمل كعلاج للنزيف الذي يحصل في أثناء الحمل، وذلك بأن تؤخذ قشور الرمان والعفص ولب الطراثين بأجزاء متساوية ويسحق ويعجن بماء الآس، ويستخذ منه قطعة صوف وتحتمله المرأة". ومن شمال إفريقيا يقول بولس في الطرثوث: "إن النبات بكامله منشط للجنس عند الرجل ومولد للحيوانات المنوية ومقو عام وقابض، مسحوق النبات الجاف مخلوطاً بالزبدة يستعمل كعلاج ضد احتباس

الصفراء، كما يضاف المسحوق كتابل للحوم في أثناء إعدادها"، ومن ليبيا يقول قطب في كتابه "النباتات الطبية في ليبيا، " أن الطرثوث يستخدم كملين.

أما الدكتور جابر القحطاني من السعودية فيقول عندما سافر إلى الجبيل بالمنطقة الشرقية لجمع نباتات طبية للدراسة وجد منطقة ممتلئة بالطراثيث ذات رؤوس حمراء تبدو كأنها من الإنس، واشتدت دهشته عندما حفر التراب عن أحد هذه الطراثيث فإذا به يجد يداً تشبه يد الإنسان ملتصقة بالطرثوث من أسفله ولها كف وأصابع مثل أصابع الإنسان وعددها خمس ولليد ساعد مثل ساعد الإنسان - كما في الصورة - فسبحان الخالق. ويقول الباحث: إن هذه اليد مرتبطة بالطرثوث الأصل عن طريق جذر ممتد بعيداً حوالي ٢ متر وقد تتبع هذا الجذر فوجده أحد جذور نبات الغضا. لقد أخضع الباحث الطرثوث الأصلي والطرثوث الموجود على شكل





يد الإنسان ونبات الغضا للبحث العلمي للتأكد من المحتوى الكيميائي للأنواع الثلاثة فوجد أن لا علاقة بين المحتويات الكيميائية للطرثوث الأصلي واليد ونبات الغضا علماً بأنهما يعتمدان على جذور نبات الغضا وسوف تنشر نتائج البحث في المستقبل القريب بإذن الله.



الطماطم
tomato

نبات يزرع بغرض الحصول على ثماره العصيرية الملساء والمستديرة عادة، ولو أن بعض أنواعه مضلع ومفصص وكذلك بيضوي الشكل. وللثمار طعم حمضي خفيف، ويوجد أكثر من أربعة آلاف صنف من الطماطم.

يصنف علماء النبات الطماطم كفاكهة لكن معظم الناس يعتبرونه من الخضراوات، حيث إن الطماطم الطازجة تستخدم بدرجة مشابهة كثيراً للخس والبصل والقنبيط والعديد من الخضراوات الأخرى. والطماطم الطازجة تؤكل دون طهي أو مطهية او مشوية وتستخدم بشكل كبير في عمل السلطات وبعض الأطباق الأخرى.

وللطماطم عدة أسماء مثل: البندورة وهو اسم مأخوذ من الايطالية ويطلق عليها أهل الشام هذا الاسم ومعناه تفاح الذهب، وأما الطماطم فهي كلمة قديمة من لغة الأزتيك القديمة في المكسيك كما تعرف بالقوطة، وكذلك بالطماطيس والتماتيس.

ونبات الطماطم نبات متسلق إذا تهيأ له ذلك وكذلك نبات زاحف وعادة يتراوح ارتفاعه ما بين ٥٠ إلى ١٠٠سم، وأوراقه مفصصة مغطاة بشعيرات

كثيرة شوكية وسامة وأزهاره صفراء زاهية وثماره خضراء قبل النضج ثم تتحول قبل النضج إلى صفراء مخضرة ثم عند النضج تصبح حمراء زاهية، ولكن يوجد من الطماطم ما هو أصفر اللون.

يعرف الطماطم علمياً باسم Lycopensicum esculentum من الفصيلة الباذنجانية Solanaceae التي ينتمي إليها عدد من النباتات السامة مثل الداتوره والسكران واليبروج وست الحسن وخلاف ذلك.

الجزء المستعمل من النبات: جميع أجزاء النبات.

الموطن الأصلي للطماطم: الموطن الأصلي للطماطم البيرو والمكسيك حيث اكتشف الإسبان نبات الطماطم ينمو بشكل طبيعي في المنطقة الممتدة من البيرو إلى المكسيك ثم بدأ ظهورها في البساتين الأوروبية عام ١٥٥٠م؛ وتعد الدول المنتجة للطماطم الصين فالولايات المتحدة فتركيا وإيطاليا ثم مصر.

وبعض أصناف الطماطم ينتج نسبة ٤,٥ إلى ٧ كيلوجرامات من الثمار والصنف المسمى "بندروزا" يمكن أن ينتج ثماراً يصل وزن الثمرة الواحدة أكثر من كيلو ونصف الكيلوجرام.

المحتويات الكيميائية لثمار الطماطم:

تحتوي الطماطم الناضجة على فيتامينات أ، ج ومقدار ضئيل من فيتامين ب، ك ومواد سكرية ودهنية ومعادن مثل الحديد والنحاس والكبريت والبوتاسيوم والفوسفور والكالسيوم. كما تحتوي على مركب اللوكوبين Lycopene وهو من مجموعة البايوفلافونيدات القريبة جداً من البيتاكاروتين الذي يعد العامل الطبيعي الواقي من السرطان الموجود في الطماطم. كما يوجد مركب الليكوبين أيضاً في الليمون الهندي الزهري اللون والبطيخ الأحمر.

تحتوي الأوراق والسيقان على قلويدات سيترويدية جلوكوزيدية وأهم مركباتها هو الفا توماتين Alpha tomatine.

الطماطم عبر التاريخ:

ليس للطماطم اسم عربي؛ لأن هذا النبات مكسيكي، وقد نقله المكتشفون الإسبان والبرتغاليون إلى أوروبا في القرن السادس عشر، وكانوا يطلقون عليه النبات الرديء واعتبروه نباتاً للزينة وليس للغذاء، وبذلك نسب إلى فصيلة خطرة منها التبغ والبنج وست الحسن والسكران واليبروج حيث يطلقون على هذه النباتات "النباتات الملعونة".

وجاء العلم ليبرئ الطماطم وقد كثر محبوها وكذلك ناقدوها واعتبرها بعض الناس خضره وبعضهم فاكهة، ولم يبرئها وينقذها إلا العلماء والبحاث في العصر الحديث بعد أن عرفوا تركيبها الكيميائي فإذا بها مادة نافعة.

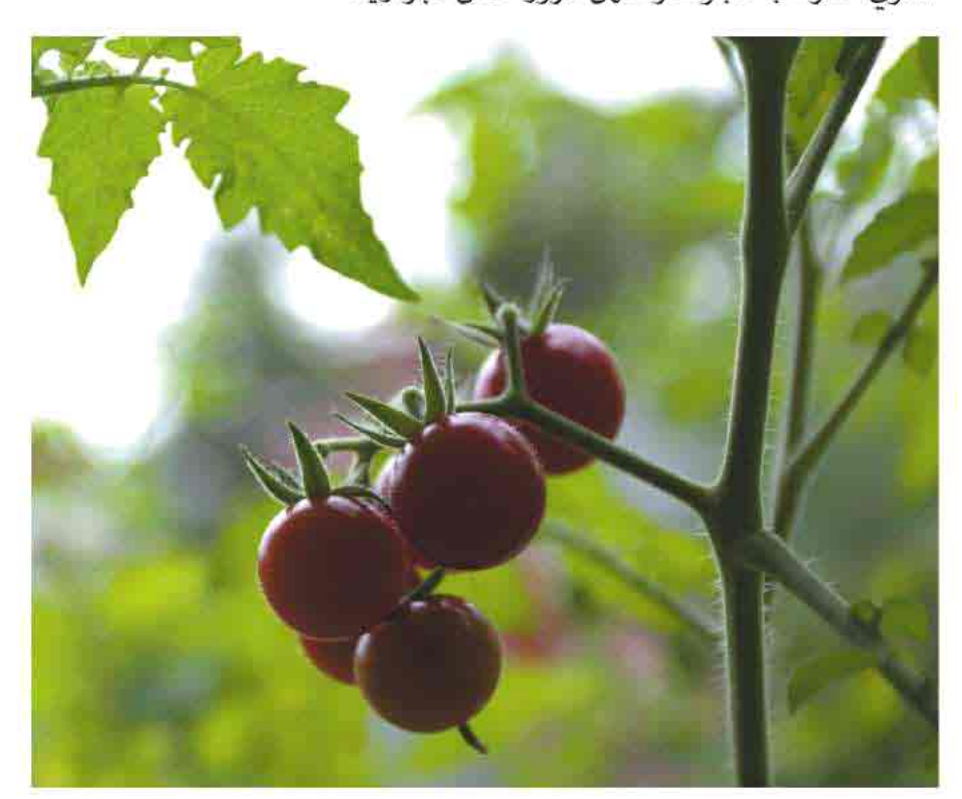
لقد كانت الطماطم تمنع عن المصابين بالروماتزم وداء الصرع بسبب ما تحويه من أملاح وأحماض. وقد ثبت أن هذه المواد قليلة جداً بحيث لا تؤذي هؤلاء المرضى.

الطب الحديث والطماطم:

إن آخر النتائج التي توصل اليها الباحثون هي أن تناول الطماطم بانتظام قد يقلل خطر إصابة الرجال بسرطان البروستاتا، وقد توصل الباحثون في جامعة هارفارد إلى أن الرجال الذين يتناولون الطماطم، والأطعمة المحتوية عليها على الأقل أربع مرات أسبوعياً تنخفض نسبة أصابتهم بسرطان البروستاتا بحوالي ٢٠٪ مقارنة بالرجال الذين لا يتناولونها، كما انخفضت نسبة الخطر إلى النصف عند الرجال الذين يتناولون الطماطم بمعدل عشر مرات في الأسبوع.

ويعتقد الباحثون أن مادة اليكوبين وهي إحدى البايوفلافونيدات هي العامل

الطبيعي الواقي من السرطان. لقد وجد أن مادة الفاتوماتين مضادة للبكتريا عندما أجريت أبحاث على حيوانات التجارب ومخفضة لضغط الدم. والطماطم تستعمل خارجياً للعيون المتورمة والتهابات الفم والحنجرة؛ وذلك عن طريق استخدام عصير الطماطم لهذا الغرض. كما يستخدم مغلي الأوراق ضد تطبل البطن وفاتح للشهية. وأما المعالجة المثلية فيستخدمون الطماطم لعلاج حالات الروماتزم والبرد وسوء الهضم. لقد كتب البروفسور رانكول قائلاً: "يجب أن تؤكل البندورة بكاملها بقشرها وبذرها وعصيرها، لأن القشرة تسهل عمل الأمعاء وحركتها الاستدارية، مما يساعد على طرح الفضلات ومكافحة الإمساك. وتعين على تطهير الأمعاء بما تجرفه اثناء سيرها من الفضلات المتراكمة في الثنايا والتعاريج، وهي ملينة بسبب عدم إمكان امتصاص القشور ووصول هذه القشور إلى الأمعاء الغليظة وتفتيتها قطع البراز المتراكمة فيها. أما المستحلب أو المادة اللزجة التي تغطي بذور البندورة فمفيدة لأنها تساعد على تأمين عملية الانزلاق المعوي، فترطب الجوف وتسهل مرور الكتل البرازية.

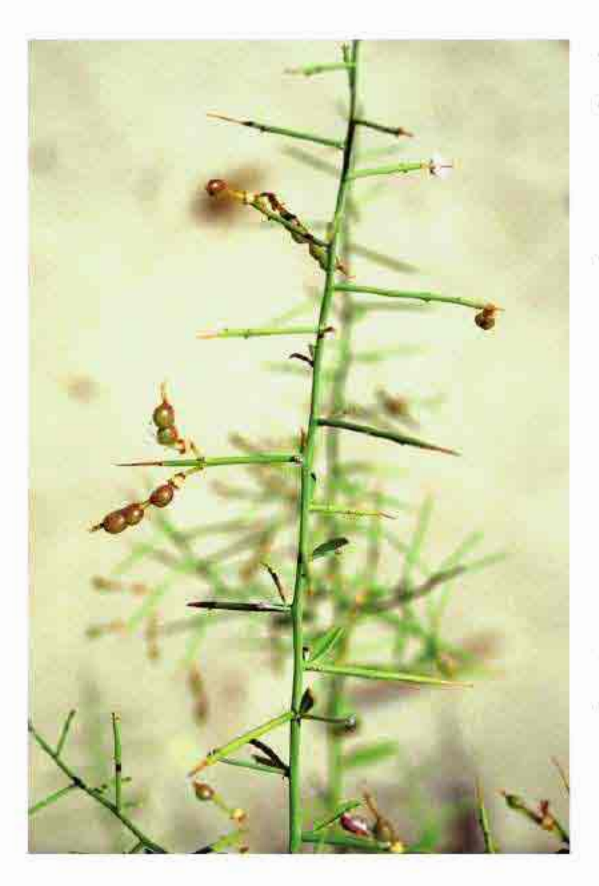


تحتوي البندورة على أكثر من ٩٠٪ من حجمها عصيراً الذي يعد مهماً وهو سهل الامتصاص حيث يدخل الدورة الدموية حاملاً معه العناصر اللازمة للترميم كالفوسفور والحديد وحاملاً معه الأملاح القلوية التي تعدل من حموضة الدم.

ويجب على مرضى الكبد أو التهاب القولون تناول الطماطم دون القشر حيث إن القشر السليلوزي عسر الهضم على هذه الفئة من المرضى. إن الشوربة المصنوعة من الطماطم تعد غذاءً مفيداً جداً للمصابين بأمراض القلب والكليتين وارتفاع ضغط الدم.



العاقول
Alhagi

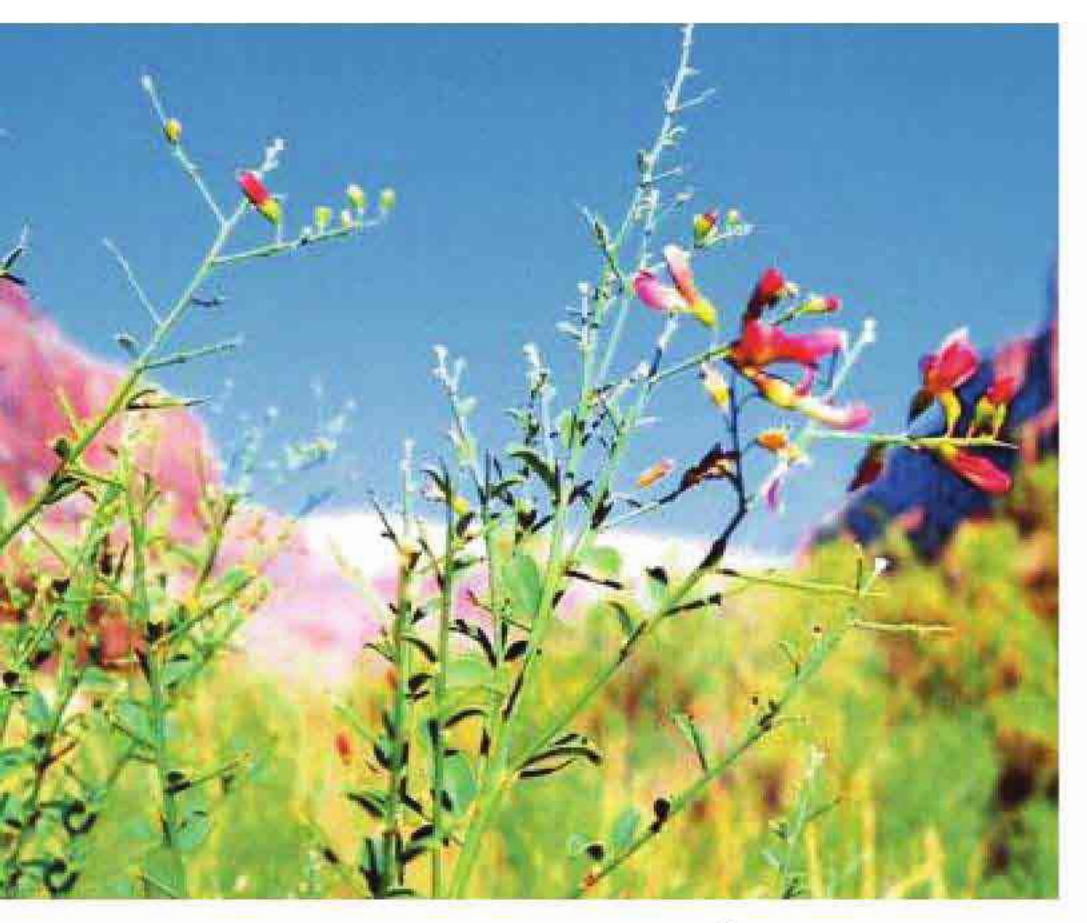


العاقول نبات عشبي معمر دائم الخضرة شوكي يصل ارتفاع النبات إلى ٦٠سم، الزهرة صغيرة حمراء قرمزية تخرج من جوانب الأشواك، الثمرة قرنية داكنة اللون إسفنجية يظهر عليها تخصرات بين مواقع البذور، ينمو النبات في المنطقة الوسطى في المملكة.

يعرف النبات علمياً باسم Alhagi graecorum الجزء المستعمل من النبات جميع أجزائه بما في ذلك الجذور.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي نبات العاقول على مواد كربوهيدراتية وجلوكزيدات وفلافونيدات ومواد عفصية وستيرولات غير مشبعة ومواد راتنجية وسكر مختزل وزيت طيار،



ولكن الجذور لا تحتوي على أي نسبة من الزيت الطيار كما يحتوي النبات على مواد انثراكينونية ومواد صابونية.

الاستعمالات:

ينتشر العاقول في المنطقة الوسطى من المملكة ويوجد بكميات قليلة في المناطق الشرقية والشمالية، وهو من النباتات التي لها استعمالات طبية شعبية كبيرة، فقد قال داوود الأنطاكي سنة ١٠٠٨هـ في العاقول: "إنه شوك الجمال وهو نبت كثير الأشواك، له زهر أبيض وأصفر وحبه مستدير، سائر أجزاء هذا النبات تبرئ البواسير شرباً وبخوراً وطلاءً ولو برمادها".

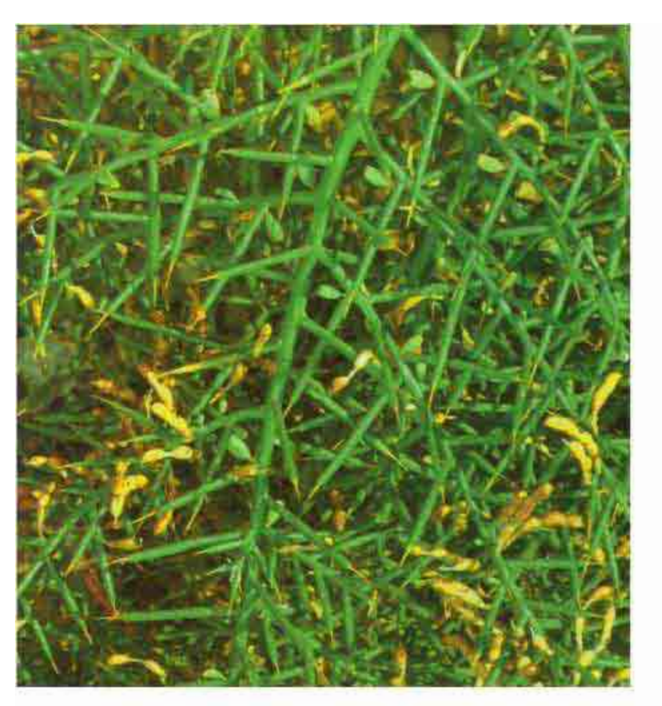
ويقول داستور: "إن العاقول يستخدم في الهند كمسهل ومدر للبول ومقيء، العصير الطازج للنبات يستعمل للتخلص من حبس البول، كما يستعمل النبات



في عمل ضمادة توضع على البواسير لعلاجها، أو يحرق النبات الجاف ويوجه الدخان المتصاعد جهة البواسير لتخفيف آلامها".

كما يستعمل في عمل نشوق ضد آلام الشقيقة، والمستخلص الذي ينتج عن تبخير مغلي النبات يستعمل كمسكن أو ملطف للحكة وبالأخص عند الأطفال، أما المادة الإفرازية التي تخرج من أوراق النبات فلها تأثير منشط للجنس وتكسب الجسم حيوية وهي مسهلة ومدرة للصفراء ومدرة للبول ومنقية للدم.

ومن السعودية يقول الشيخ (١٩٨٢م): "إن بعض المواطنين يعتقدون أن المن الذي يفرزه نبات العاقول هو المن الذي ذكر في القرآن في سورة البقرة. وفي الصيف تغطى الأوراق والأفرع بنقط من سائل في قوام العسل ثم يأخذ هذا السائل في التحول إلى مادة شديدة اللزوجة. ومن أجل جمع هذا المن تقطع الأجزاء وتضرب



على قطعة قماش فتتساقط. رماد النبات بعد حرقه يستخدم في تجفيف الجروح، كما يستعمل النبات كمسهل".

ومن الكويت يقول الخليفة وشركس (١٩٨٤م): "إن نبات العاقول يستعمل كعلاج للروماتيزم وحالات حصى الكلى"، ومن مصر يقول سعد (١٩٨٥م): "إن البدو يستخدمون العاقول في الصحراء كملين"، أما الشوربجي (١٩٨٦م) فيقول: "إنه يستعمل كمسكن للآلام وموقف للسيلان ومسهل لآلام البلهارسيا ومطهر"، أما عاشور (١٩٨٥م) فيقول: "إذا غلي أفاد شربه فائدة كبيرة في إزالة الحامض البولي وإدرار البول، وهو مسهل ومطهر للجهاز الهضمي، كما أن صبغته من أنجح الأدوية في علاج ورم المفاصل".

كما يقول قطب: "إن العاقول ملين ومدر ومقيئ كما أن الزيت المستخلص من الأوراق يستخدم في علاج الروماتزم كما تستخدم الأزهار في علاج النزيف".

ويقول اليحيى ورفاقه (١٩٨٧): "إن النبات له تأثيرات حيوية إذ يعمل على زيادة قوة انقباض القلب ومنشط، ويزيد سرعة التنفس، ولكنه لا يؤثر على درجة حرارة الجسم".



العرار
Pulicaria

العرار نبات صغير لا يزيد ارتفاعه عن ٤٠ سم له فروع كثيرة، أوراقه صغيرة خشنة الملمس تحمل شعيرات صغيرة وتكون الأوراق في أسفل النبات أكبر منها في أعلاه، تنتهي الأغصان بأزهار ذات لون أصفر إلى برتقالي تفوح منها رائحة العرار المشهورة التي تغنى بها بعض الشعراء حيث قيل فيه:

تمتع من شميم عرار نجد
فما بعد العشية من عرار

وقال شاعر آخر:

فما روضة بالحزن طيبه الثرى
يمجّ الندى جثجاثها وعرارها

بأطيب من فيها وإن جنت طارقاً
وقد أوقدت بالجمر اللدن نارها

ويضرب بعض الشعراء المثل بصفرة العرار الفاقعة، حيث يقول الأعشى:

بيضاء غدوتها وصفراء
العشية كالعرارة

يكثر العرار في الريضان بعد سقوط الأمطار، فتغدو الأرض مصفرة من كثرة أزهار النبات ذات اللون الجميل وتبدو بمنظر خلاب تجذب أنظار الناظرين.

يعرف العرار علمياً باسم Pulicaria arabica وينمو بكثرة في منطقة نجد وبالأخص في شرقها والمناطق الشرقية من المملكة.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي نبات العرار على مركبات كثيرة، وقد قام الدكتور جابر القحطاني وزملاؤه بقسم العقاقير بكلية الصيدلة بدراسة علمية على هذا النبات سواء من الناحية الكيميائية أو التأثيرات البيولوجية، وقد توصلوا إلى أن نبات العرار يحتوي على زيوت طيارة وهي التي يُعزى إليها الرائحة الفواحة للعرار، وقد وجدوا أن هذا الزيت يحتوي على ٤٣ مركباً من مجموعة مركبات السيسكوتربين، كما وجدوا احتواء النبات على قلويدات وفلافونيدات وستيرولات، وقد نشر هذا البحث في المجلة العالمية للمنتجات الطبيعية.



الاستعمالات:

يستخدم العرار من أجل رائحته، ويقوم العطارون ببيع العرار ويستعمل على نطاق واسع كمادة مهضمة وطاردة للغازات أو الأرياح، وقد قام الدكتور جابر القحطاني

وزملاؤه بدراسة تأثير العرار على حيوانات التجارب فتوصلوا إلى أنه يسبب تثبيطاً بسيطاً للجهاز العصبي المركزي وانخفاضاً في التنفس، كما أجريت دراسة على أنواع من البكتيريا، وقد أوضحت النتائج تأثير خلاصة نبات العرار على بعضها وقد وجد أن الخلاصة قاتلة لأنواع من البكتيريا مثل ستافللوكوكس وباسيللس. كما جربت الخلاصة على أنواع من الفطريات مثل فطر الخميرة والكانديدا وقد أعطت الدراسة نتائج جيدة ضد هذه الفطور. وقد نشرت النتائج في المجلة العالمية لأبحاث المنتجات الطبيعية، كما ألقي البحث في مؤتمر عالمي عقد في ماليزيا. يُعمل من النبات سواء مجففاً أو طازجاً شاي لعلاج أمراض المعدة، ويعد هذا الاستعمال مشهوراً في الطب الشعبي، يستخدم نبات العرار أيضاً بعد تجفيفه وسحقه كدواء شاف لجروح الثيران حيث يذر على الجراح أو الكدمة التي أصابت الثور فتبرأ بإذن الله، كما أن هذا المسحوق يستخدم كنشوق للعطس.

لقد ثبت أن زيت نبات العرار له تأثير مهدئ أو مسكن على الحيوانات، وقد وجد أن دخان نبات العرار طارد للبراغيث.

كما أن الزيت الطيار للعرار يمكن أن يدخل في تحضير أجمل العطور لما له من رائحة عطرية مفرحة.

توجد عدة أنواع من العرار ولكن بعضها غير طبي منها:

١) نبات الغال Pulicaria glutionsa ويعد هذا النوع من الأنواع المشهور في الإمارات العربية المتحدة.

٢) عرار Pulicaria orientalis ويستعمل طارداً للديدان ومسهلاً قوياً ويستعمل لتصحيح اضطرابات الهضم ولخفض الحمى ومضاداً للملاريا وفاتحاً للشهية.

٣) ربل Pulicaria undulata وهو مفيد لعلاج البواسير، حيث يسكن التهيج ويوقف النزيف.

٤) عرار أيوب Pulicaria dysenterica وهو مضاد للدسنتاريا.

العرعر
Juniper

شجيرة أو شجرة معمرة دائمة الخضرة تنمو في المناطق الباردة، ويوجد منها ذكر وأنثى وهي تشكل أغلب الغطاء الخضري ابتداءً من الطائف وحتى نهاية سلسلة جبال السروات جنوباً، ويقال: إن أشجار العرعر تعمر مئات السنين، وهي من الأشجار الجذابة الظليلة وذات رائحة منعشة لما تحويه من كمية وفيرة من الزيوت الطيارة، كما أن للعرعر رائحة جميلة عند حرقه، يعد نبات العرعر من النباتات عارية البذور، ولقد ثبت أن أشجار العرعر هي أقدم الأشجار التي تعيش في المملكة إذ ليس من المستغرب أن يكتشف أن بعض هذه الأشجار تبلغ من العمر آلاف السنين.

توجد عدة أنواع من العرعر أهمها J. phoenicea و Juniperus procera والنوع الأول هو الأكثر والمعروف لدى عامة الناس، وله ثمار عنبية ذات لون أزرق إلى بنفسجي بينما النوع الثاني له لون بني وأصغر عادة في الحجم من النوع الأول، وثمار العرعر لها طعم حلو تتلوه مرارة مع قبض يسير، تفرز أغصان وجذوع أشجار العرعر مادة راتنجية على هيئة دموع صغيرة تشبه في شكلها المصطكي إلا أن لونها أغمق.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي العرعر على زيت طيار وأنيولين ومواد سكرية وراتنجية وصمغية وشمعية طعمها مر، وقد قام الدكتور جابر سالم القحطاني وزملاؤه بقسم العقاقير

بجامعة الملك سعود بدراسة الزيت الطيار لنبات العرعر فوجدوا أنه يحتوي على مركبات كثيرة تصل إلى ٨٠ مركباً، وكان أهمها باينين، بايونيك أسيد، كاسفين، سدرال، سيدرين، وسيسكوتربين، كما وجدوا قلويدات وجلوكوزيدات قلبية وأحماض عضوية بالإضافة إلى أملاح من أهمها الكالسيوم، ومن أهم المركبات المفصولة التي أعطت تأثيراً مضاداً للبكتيريا وخاصة البكتيريا الخاصة بالسل الرئوي فصل مركبان قورنت بالمضادات التي تعطى لعلاج السل ووجد أن هذين المركبين أقوى من تلك المستحضرات.

الاستعمالات:

يستعمل العرعر على نطاق واسع، فيستخدم في المناطق التي ينمو فيها لتحضير القطران الأسود وتحضير زيت القطران والذي يسمى "صفوة" ويستعمل القطران وزيته الصافي لأغراض كثيرة، فيستخدم في الجنوب لطلاء الأبواب والنوافذ وأزيار الماء الفخارية، وكذلك دهان الجزء الأسفل من جدران الحمامات القديمة، وكذلك كمطهر وقاتل للبكتيريا، كما تدهن به بعض سقوف المنازل الخشبية كمضاد للأرضة (نوع من النمل الأبيض الآكل للخشب). أما زيت القطران والمعروف بالصفوة فيستخدم على نطاق واسع لقتل القردان والبراغيث في الأغنام، وكذلك الجرب وقتل القمل والصيبان الذي يتكون في شعر الرأس، ومن أفضل الأدوية في هذا المجال. تستخدم أوراق العرعر الطازجة شعبياً على هيئة منقوع لعلاج السل الرئوي في المناطق التي ينمو فيها هذا النبات، كما تستخدم لبعض حالات الربو، بالإضافة إلى أن منقوع أوراق العرعر الجافة تخفف من اليرقان، كما تستعمل ثمار العرعر كربوب للأوعية الجلدية بعد دباغتها وخاصة تلك التي تحفظ السمن والعسل، والطريقة أن تؤخذ الثمار عند تمام نضجها ثم تطبخ مع كمية قليلة من الماء حتى تنصهر وتصبح مثل العسل السميك ثم يبرد ويوضع داخل الوعاء الجلدي الذي يوجد على هيئة قرب صغيرة، ويترك هذا السائل في الوعاء لمدة طويلة ثم يخرج منه، وبعد ذلك يمكن أن تعبأ بالسمن أو العسل، فيمكث السمن أو العسل سنين طويلة لا يحصل له أي تلف أو أي تأثير ولا تتغير رائحته أو طعمه.







لقد ورد ذكر العرعر في وصفات فرعونية في بردية "هيرست وإيبرز" كوصفات علاجية لتسكين الآم وأمراض القلب والصرع ولعلاج التهابات المسالك البولية ولإدرار البول ولتسكين المغص الكلوي وضد حالات الحمى ولإدرار الطمث ولإزالة آلام المفاصل والروماتيزم، موضعياً لعلاج الحروق، وصنع الفراعنة من ثمار العرعر شراباً ضد الدودة الشريطية ولعلاج النزلات المعوية ولعلاج السعال والربو، ومما هو جدير بالذكر أن العرعر جاء في عشرين وصفة معظمها لإدرار البول ولمنع الشيب في الرأس.

وقال ابن سينا عن العرعر: "العرعر مسخن وملطف جيد لشد العضل وأوجاع الصدر والسعال، ينقي ويفتح السدد فيها، وهو للمعدة شراباً، جيد لضيق الرحم وأوجاعه".

وقال ابن البيطار: "العرعر مسخن ملطف لرفع ضرر لسع الهوام وطرد الهوام والذباب تدخيناً".

وقال داود الأنطاكي: "العرعر حار في الأولى وعوده بارد وثمره حار في الثانية وكله يابس في الثالثة يلحم الجراح ويحبس الدم ملطفاً، ويخفف القروح حيث كانت ويحلل الأورام ويجلو الأبخار وخصوصاً البرص طلاءً وشرباً، الغرغرة بطبخه يسكن أوجاع الأسنان وقروح اللثة ويشد رخاوتها، وثمره طرياً يشد ويلحم الفتق أكلاً وضماداً وإن عجن بالعسل ولعق أبرأ السعال المزمن، ثمره بالماء والخل وطبخه بالدهن لدهان الشعر يسوده ويمنع سقوطه، وكذا يجبر الكسر ورض المفصل وضعف العصب".

أما الطب الحديث فيقول عن العرعر:

- جيد لأوجاع الصدر والغازات المعوية والسعال وضيق الرحم، يستعمل مغلي ثمار العرعر بنسبة ٢٥ حبة لكل كوب ماء والجرعة المناسبة ثلاث أكواب يومياً.

- يستعمل مشروب أوراق العرعر بنسبة ٢٥ جم + ١٨٠ ملي ماء مغلي + ٥ جم نترات البوتاسيوم + ١٥ جم عسل نقي والجرعة من ٢ إلى ٣ أكواب يومياً؛ وذلك لعلاج عسر البول وحصوات المجاري البولية والاستسقاء.

- يستعمل مغلي العرعر ٢٠ جم لكل كوب ماء والجرعة من ٣-٤ أكواب يومياً؛ وذلك لعلاج الأمراض الجلدية المزمنة والبثور والدمامل.

- يستعمل زيت العرعر دهاناً للأمراض الجلدية والدمامل.



عشبة النساء الزرقاء

Blue cohosh

عشبة النساء الزرقاء أو ما يعرف بالعنبة الزرقاء عبارة عن نبات معمر يصل ارتفاعه إلى حوالي متراً ذا أوراق كبيرة ثلاثية الفصوص وأزهار أرجوانية مزرقة وثمار عنبية زرقاء غامقة، ولها ثلاث سيقان أرجوانية إلى زرقاء ذات مظهر أخاذ وجذاب.

تعرف عشبة النساء الزرقاء بأسماء مثل جذر الطفل الأحمر وهي عشبة أمريكية شمالية مأثورة ما زالت تنبت في غابات شرقي أمريكا الشمالية من مينيسوتا إلى آلاباما وتفضل الأودية الحرجية والمنحدرات المواجهة للشمال والضفاف الرطبة، تجمع بشكل رئيس من البراري، لكن يمكن زراعتها وهي تستنبت من البذور أو بتقسيم الجذمور في وقت الخريف ويحصد عادة الجذر والجذمور في الخريف.

تعرف عشبة النساء الزرقاء علمياً باسم Caulophyllum thalictroides وتوجد أنواع ذات صلة بهذا النبات هي عشبة النساء الروسية والمعروفة علمياً باسم Caulophyllum robustum وهو نوع روسي يعتقد أن له خصائص مماثلة ويعرف عنه أنه يحتوي على مكونات مبيدة للفطر.

الجزء المستخدم من النبات هي الجذور والجذامير.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي الجذور والجذامير على قلويدات وأهمها كولوفيلين ولابورنين وماغنوفلورين ومواد صابونية ستيرودية ومواد راتنجية.

الاستعمالات:

كان الهنود الحمر يلقبون هذا النبات بجذر الطفل أحمر البشرة لأنهم مقتنعون تماماً بأنه يسبب المخاض ويسهل الولادة، وقد أثبت العلم الحديث أنهم كانوا على حق، حيث اكتشف بعض الباحثين مادة فعالة جداً في هذه العشبة إلى درجة أنه لا يمكن استخدامها إلا تحت إشراف طبي، وكان الهنود الحمر يستعملون هذا النبات إضافة إلى استعماله في التحريض على الإجهاض والمخاض والطمث في معالجة آلام الطلق ومغص الأطفال والصرع والتهاب المفاصل، حتى إن بعض النساء الهنديات كن يتناولن فعلاً هذا النبات كمانع للحمل.

في القرن التاسع عشر امتدح الطبيب الأمريكي جون كينج مزايا هذه العشبة في تسهيل المخاض وإدرار الطمث: وذلك في الطبعة الأولى من مؤلفه بعنوان King Ameniaa dispesatory كما وصفه أطباء آخرون لمعالجة آلام الطمث وآلام الثدي والتهابات المثانة والكلى والأرق والتهاب القصبة والغثيان.

وقد عرف المستوطنون الأوروبيون في أمريكا الشمالية قيمة عشبة النساء الزرقاء من الشعوب المحلية وأدرجت العشبة في دستور الأدوية الأمريكي ولا تختلف الاستخدامات الطبية الحالية للعشبة كثيراً عن الاستعمالات المأثورة، فلا تزال هذه العشبة هي الملائمة للنساء بوجه خاص وتستخدم بشكل رئيس كمقو للرحم يفرج آلام المبيض والرحم ويساعد في تحسين النزيف الحيضي.

وقد اكتشف الباحثون أن مادة الكولوسابورنين وهو عنصر كيمياوي موجود في المواد الصابونية في هذا النبات يسبب انقباضات شديدة لعضلة الرحم، وهو ما يدعم الاستعمال الرئيس لهذه العشبة لدى الهنود الحمر فيما مضى.

وأكد باحثون من الهند المزايا المانعة للحمل التي كان الهنود الحمر يستعملونها، وحسب تقرير نشر في صحيفة الخصوبة والتكاثر، فإن هذا النبات يمنع الحيوانات من الإباضة.

من جهة أخرى، اكتشف باحثون أوروبيون مزايا مضادة للالتهاب ومنشطة

للجهاز المناعي في هذا النبات الأمر، الذي يفسر استعمال الأطباء له في معالجة التهاب المثانة والكلى.

هــذا الـنـبـات منبه لـلـرحـم فـيـجـب عـدم اسـتـعـمـالـه خــلال فـترة الحمل، ويمكن استخدامه خــلال فـتـرة الـطـلـق، ولا يـجـب أن يـوصـف هـذا العشب للأشخاص الذين سبق أن أصيبوا بحوادث وعـائـيـة دمـاغـيـة، ويجب عـدم استنشاق مسحوق جـذور أو جـذامـيـر هـذا النبات أو وضعه في العين لما يسببه من تهيج للأنف أو العين، كما يجب عدم استعمال الثمار العنبية نظراً لسميتها، حيث إن الأجزاء الآمنة من النبات هي الأجزاء الموجودة تحت سطح التربة (جذور وجذامير).



العشر
Calotropis

العشر أحد النباتات المشهورة في المملكة، وهو نبات شجيري معمر دائم الخضرة يصل ارتفاعه إلى خمسة أمتار، أفرع النبات متخشبة هشة، لحاؤها إسفنجي، الأوراق كبيرة، لحمية ذات لون أخضر مزرق ليس لها عنق، تحتوي جميع أجزاء النبات عصارة لبنية غزيرة، الأزهار مخضرة من الداخل بنفسجية من الخارج وتوجد على مدار العام، الثمار جرابية تقع في أزواج، إسفنجية كبيرة تشبه المنقة، لونها أخضر باهت، البذور يكسوها شعر حريري أبيض ناعم جداً، وهذه عبارة عن ألياف حريرية طويلة ولامعة تتصل بالبذور من جهة طرفها المدبب.

الموطن الأصلي لنبات العشر المملكة العربية السعودية وجميع البلدان الصحراوية والهند وأفغانستان والباكستان وأغلب المناطق الرملية، نادراً ما يوجد على الكثبان الساحلية ويفضل الأماكن الجافة التي يصيبها قليل من المطر، وقد يموت إذا روي بكثرة أو إذا ما تجمعت مياه الأمطار في مواقع نموه.

يعرف العشر بعدة أسماء شعبية مثل: الخيسفوج، الأشخر، الوهط، عشار، كرنكا، برمباك، برنبخ، ويعرف علمياً باسم Calotropis procera، الجزء المستخدم من نبات العشر الأوراق، الأزهار، العصاء اللبنية.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي على جلوكوزيدات قلبية من أهمها عشرين، عشراوين، وكالولزوباجنين،



كلاكتين، وكالوتو يحتوي على مدارين، وجيجافتين، ومواد راتنجية وقلويدات وهو عشارين، وفوروشارين، وكذلك مواد مرة. أما العصارة اللبنية فتحتوي على كاوتشوك، تربزين، ألفا وبيتا، كالوتربيول، بروتيوكلاستيك أنزايم مماثلة لإنزيم بابين أما القشور فتحتوي جيجانتول وايزوجيجانيتول.

الاستعمالات:

لقد استعمل العشر من مئات السنين في المداواة حيث ورد ذكر نبات العشر (الأشخر) في الطب المصري القديم، فقد ورد في قرطاس "هيرست" الطبي وصفة تتعلق بالأوعية الدموية يدخل فيها الأشخر وهي مكونة من أشخر + دوم + دقيق قمح بحيث يطحن الجميع ويوضع على المكان المصاب، كما ورد ذكر العشر في تراث الطب العربي القديم حيث يقول التركماني (٦٩٤هـ) في كتابه المعتمد في الأدوية المفردة: "إن لنبات الإشخر تأثيرات طبية مثل مسهل وينفع من السعفة والقوباء طلاء، وسكر العشر جيد للمعدة والكبد وينفع الكلى والمثانة، وينفع من البياض العارض في العين إذا اكتحل به وهو يحد البصر، ويقول أيضاً: إن لبنه من السموم القاتلة حيث يفتت الكبد والرئة".

ويقول داود الأنطاكي في العشر: "إن من فوائده الطبية أن النبات إذا طبخ في

الزيت حتى يتهرأ أبرأ من الفالج والتشنج والخدر طلاءً، أما اللبن فيأكل اللحم الزائد وينفع من القراع ويسقط الباسور طلاءً ويطرد البق بخوراً وفرشاً".

ويقول داستور من الهند: "إن مختلف أجزاء النبات ذات أهمية اقتصادية، العصير اللبني للنبات يحتوي على أنزيم هاضم للبروتين، يشبه الببسين وفي الهند يستخدم اللبن في تحضير خميرة تعرف باسم "جلاي" كما يحضر منه شراب غير سام يعرف باسم (بـار)، كما يعطي النبات أليافاً قوية بيضاء حريرية تشبه في خواصها ألياف الكتان، وهي واحدة من الألياف النباتية القوية التي تقاوم الماء العذب والماء المالح، وتستخدم هذه الألياف في صناعة خيوط حياكة الملابس وخيوط السجاد وشباك صيد الأسماك وصيد الطيور وصناعة الملابس، أما الفحم الناتج من حرقها فيستخدم في صناعة البارود".



ويقول الشوربجي في العشر: "إنه يستعمل كملين للأمعاء، طارد للديدان، ودواء للقرحة، الرماد مقشع للبلغم ودواء لحصر البول، الأوراق توضع ساخنة على البطن

لشفاء ألم المعدة، الأزهار مقوية فاتحة للشهية، علاج للربو، وتستعمل الأزهار في الهند لعلاج الكوليرا، العصارة اللبنية تستعمل لعلاج البثرات الجلدية".

أما عقيل ورفاقه من السعودية فيقولون: "إن الأزهار تستعمل لعلاج الربو، ويعتقد أنها تساعد على الهضم، والعصارة اللبنية مسهل قوي وتستخدم في الوصفات المضادة لآلام الروماتيزم وسعال الشعب الهوائية، وتستخدم قشرة الجذور كمعرقة، وطاردة للبلغم ومقيئة وضد الدسنتاريا، وتوضع الأوراق المدفئة موضعياً لعلاج الصداع وآلام المفاصل، ويستعمل مسحوق الأوراق المحروقة مخلوطة مع العسل لعلاج الربو الشعبي والسعال المنتج للبلغم".

ويقول ملير: "إن العصارة اللبنية توضع على رؤوس الدمامل فتفجرها، كما تستخدم لعلاج الأمراض الجلدية، إلا أن استخدام اللبن بكثرة قد يسبب التقيحات كما يستخدم الحليب لعلاج اللشمانيا".

ويعد نبات العشر من النباتات السامة وخاصة العصارة اللبنية إلا أن هذا النبات من أهم النباتات الاقتصادية، فهذا النبات الذي ينمو بشكل كبير في جميع أرجاء العالم والذي يتحمل العطش ويعد مهملاً قد أصبح حالياً من أهم النباتات التي استغلت استغلالاً تجارياً في صناعة وإنتاج الألياف الحريرية التي تستعمل في أغراض متعددة، وقد زرع في آلاف من الأفدنة في كل من جزر الهند الغربية وأمريكا اللاتينية لهذا الغرض.



العليق
Blackberry

شجيرة شائكة يصل ارتفاعها إلى اربعة أمتار لها أوراق رحية الشكل ذات ٣ إلى ٥ فصوص، وأزهار بيضاء إلى قرنفلية وعناقيد من العنبات السوداء. يسمي العليق بالفارسية "دركة" ويسمى كبش أسود أيضاً. توجد من العليق عدة أنواع في جميع أقطار العالم، والثمار توتية تسمى الثمرة العلقية أو كبش العليق وهي خضراء في البداية ثم تحمر وعند النضج يصبح الكبش أسود اللون وفي داخله بذور صغيرة.

الجزء المستعمل من النبات: الثمار والأوراق والجذور.

يعرف النبات علمياً باسم Rubus fiuticosus

الموطن الأصلي لنبات العليق:

المناطق المعتدلة في أوروبا، وقد وطن في الأمريكيتين وأستراليا ويشيع وجوده في الأراضي البور وأسيجة الأشجار والأحراج.

المكونات الكيميائية للعليق:

تحتوي أوراق العليق على حمض العفص وفلافونيدات وحمض الغاليك، وتحتوي الثمار على الأنثوسيانينات والبكتين وفيتامين ج ومواد عفصية وأحماض عضوية وسكاكر.

الطب القديم والعليق:

لقد أوصى الطبيب الإغريقي دسقوريدس في القرن الميلادي الأول بالعليق الناضج كسائل غرغرة لالتهابات الحلق، وفي الطب الشعبي الأوروبي استخدمت أوراق العليق لغسل الجروح ووقائها. قال داود الأنطاكي في تذكرته عن العليق: "إذا اعتصر وسحق بصمغ وشبف كان نافعاً من أمراض العين حارة أو باردة خصوصاً القرحة والورم والدمعة. يفجر سائر الدمامل والحبوب ويدمل القروح ويجففها، يحبس الفضول والإسهال والدم شرباً والبواسير مطلقاً والسحج وقروح اللثة والقلاع ولو مضغاً. جذره يفتت الحصى شرباً، وطبيخه يصبغ الشعر، من لازم على لطخ رجليه بمائه كلما دخل الحمام وقف عنه الشيب وإن عاش مئة عام، وشربه في الحيض بماء الورد يمنع الحمل" أما ابن البيطار في جامعه فيقول: "أطراف أغصان العليق متى مضغت شفت القلاع وغيره من قروح الفم، وهي أيضاً تدمل الجراحات كلها. أغصانه إذا طبخت مع الورق صبغ طبيخها الشعر. إذا شرب عقل البطن وقطع سيلان الرطوبة المزمنة من الرحم ويوافق نهش الحية ذات القرون. إذا مضغ الورق شد اللثة. إذا ضمد بالورق منع النملة من أن تنتشر في البدن وأبرأ قروح الرأس الرطبة، ونتوء العين والظفرة والبواسير الناتئة في المعدة والبواسير التي يسيل منها الدم. إذا دق الورق ناعماً ووضع على المعدة العليلة والضعيفة التي تسيل إلا المواد وافقها".





أما ابن سينا في القانون فيقول: "طبيخ أوراقه بأغصانه يصبغ الشعر، ينفع من القروح على الرأس ويدمل الجراحات وإذا مضغت أوراقه شدت اللثة وأبرأت القلاع، وكذلك ثمرته الناضجة وعصارة ثمرته وورقته تبرئ أوجاع الفم الحارة، وورقه يبرئ قروح الرأس، والإكثار من ورق العليق يصدع، تنفع أجزاؤه من نفث الدم، يعقل البطن ويقطع سيلان الرطوبة المزمنة من الرحم وينفع من البواسير".

أما ابن البيطار في جامعه فيقول: "عصارة الورق إذا جففت في الشمس كانت في فعلها قوية، عصارة ثمره إذا كانت ناضجة وافقت أوجاع الفم، أزهاره إذا شربت بالشراب عقلت البطن.

الطب الحديث والعليق:

يحضر من ثمار العليق شراب حلو تحلى به الأدوية الكريهة المذاق وهو ملين ومدر للبول، وفي أوروبا يحضرون منه منقوعاً يسمونه "شاي الفرموزا" وتوضع الأزهار في الخل الأبيض ويستحضرون منه ما يسمى "خل الفرموزا". ويستعمل مغلي أوراق العليق في معالجة النزلات المعدية والمعوية والإسهال وزيادة نزيف الطمث. ويستعمل مطبوخ الأزهار أيضاً في المضمضة والغرغرة في التهابات اللثة والحلق. وحقن نقيع ثماره في المهبل يفيد ضد السيلان الأبيض، وجذوره تفتت الحصى ومطبوخ أوراقه وأغصانه يصبغ الشعر.

أضرار العليق الجانبية: لا توجد أضرار جانبية لنبات العليق إذا ما استخدم في حدود الجرعات المتبعة.

العناب
Jujube

شجر شائك يصل طوله إلى حوالي ٨ أمتار، أوراقه مستطيلة غير حادة التسنن وعناقيده من الأزهار الصفراء المخضرة، وثمرته بيضوية بنية إلى محمرة وأحيانا سوداء تشبه الزيتونة لذيذة الطعم ولبها أبيض هش. يعرف العناب علمياً باسم zizyphus vulgaris من الفصيلة السدرية.

الجزء المستعمل من النبات: الثمار.

الموطن الأصلي للعناب: موطنه الأصلي الصين واليابان، ويزرع في الصين منذ أربعة آلاف سنة، ويعد من فواكه أهل الصين المفضلة وله قيمة غذائية جيدة، ويزرع في جنوب شرق آسيا، وفي نيوزيلندا ويعيش في المناطق الحارة وشبه الحارة.

المكونات الكيميائية للعناب:

يحتوي العناب على صابونينات وفلافويندات وسكريات وهلام وفيتامينات أ، ب٢، ج ومعادن مهمة مثل الكالسيوم والفوسفور والحديد.

العناب في الطب القديم:

استخدم العناب في الطب الصيني منذ ٢٥٠٠ سنة على الأقل، وقد ورد ذكره في تحفة القصائد، وهو مقتطفات من الشعر الصيني في القرن السادس قبل الميلاد.



وقد عرفته الشعوب القديمة، وقيل: إن الجنود الرومان صنعوا سياجاً من شوك العناب ووضعوه في معسكراتهم لمنع الناس من الاقتراب منهم اجتناباً لشوكه، وقد عرف العرب العناب قبل الإسلام وورد ذكره في الشعر الجاهلي فقيل:

كأن قلوب الطير رطباً ويابساً لدى وكرها العناب والحشف البالي

وقد تحدث الأطباء العرب القدامى عن العناب وفوائده، فقال داود الأنطاكي: "ينفع في خشونة الحلق والصدر والسعال واللهيب والعطش وغلبة الهم وفساد مزاج الكبد والكلى والمثانة وأورام المعدة وأمراض المقعدة وورقه يستر الذوق إذا مضغ فيعين على الأدوية البشعة ويحبس القيء".

وقال التفليسي: "يعقل البطن ويسكن حدة الدم وينفع الصدر، والشربة منه ثلاثون عدداً، ويسكن الصداع الحاصل من الدم والصفراوية، وينفع من الصداع والشقيقة، ويقوي البدن، ويصفي اللون جداً، ويسكن غليان دم الأطفال ومن مضاره أنه يضعف القوة الجنسية ويصلحه الزبيب".

أما ابن سينا في القانون فقال: "جيد للصدر والرئة، وزعم قوم أنه نافع لوجع الكلية والمثانة". وقال ابن البيطار: "نافع من السعال والربو ووجع الكليتين والمثانة

ووجع الصدر، والمختار منه ما عظم حبه، وإن أكل قبل الطعام فهو أجود" وقال الشريف: "إذا جفف ورقه وسحق ونخل ونثر على الآكلة نفع من ذلك نفعاً عظيماً لا يبلغه في ذلك دواء، إذا دق قشر ساق الشجرة وخلط بمثله اسفيداجا وحشي به الجراحات الخشنة نقاها وشفاها، إذا طبخ ورقه بماء ثم صفي وشرب من طبيخه خمسة أيام بسكر كل يوم نصف رطل فإنه يذهب الحكة عن البدن وهو مجرب، إذا طحن نواه وصنع منه سويق وشرب بماء بارد أمسك الطبيعة وعقل البطن، إذا طحن بجملته كان نافعاً من قرحة الأمعاء".

العناب والطب الحديث:

وصف العناب بأنه من الفواكه المفيدة جداً لأمراض الحلق ومسكن ومهدئ ومكافح للسعال ونافع للصدر، وهو يزيد في الوزن ويحسن قوة العضلات ويزيد الاحتمال، وفي الطب الصيني يوصف العناب كمقو للكبد ويعطى لخفض الهيوجية والتململ.

ثبت في اليابان أن العناب يزيد مقاومة الجهاز المناعي، وفي الصين كسبت الحيوانات المخبرية التي غذيت بمغلي العناب وزناً وأظهرت تحسناً في القدرة على الاحتمال، وفي إحدى الدراسات السريرية أعطي ١٢ مريضاً يشكون من علل في الكبد أعطوا العناب والفستق السوداني والسكر البني ليلياً، وقد تحسنت وظيفة الكبد لديهم في أربعة أسابيع.

وتصنع من ثمار العناب منقوعات للنزلات الصدرية ومطبوخات مدرة للبول ومسهلة، كما تستحضر منه خلاصة قابضة، وعصارته تلطف حموضة الدم، وينفع في الربو ووجع المثانة والكليتين. ولا توجد أي أضرار جانبية للعناب حتى للحوامل والأطفال.



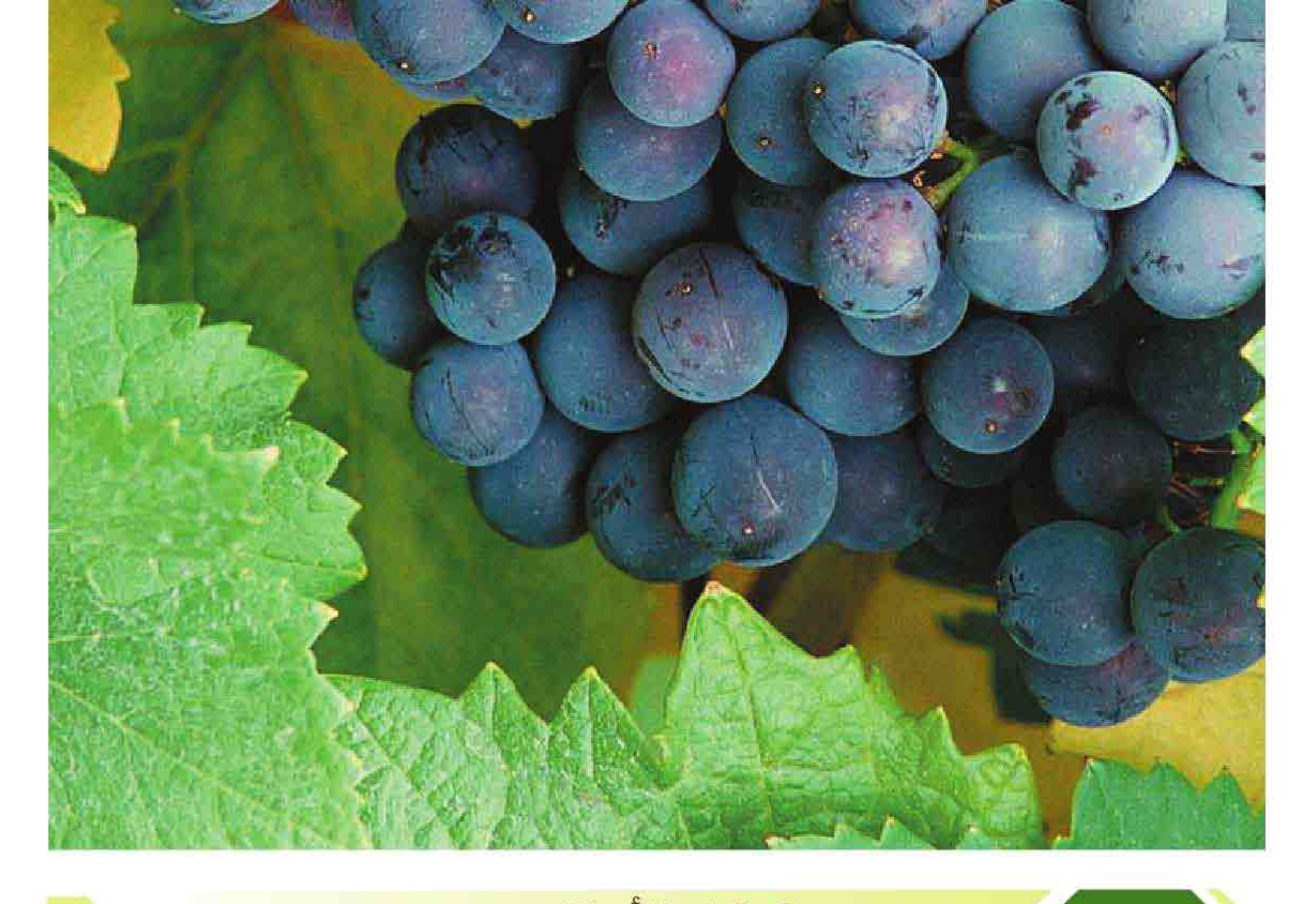
العنب
Grape

هو ثمر شجر الكروم، وشجرة الكرم عبارة عن نبتة متسلقة معمرة ذات سيقان منتصبة زاحفة وحوالق وأوراق كفِّية الشكل وعناقيد من الأزهار الصغيرة الخضراء اللون تتحول إلى عناقيد من الثمر والمعروف بالعنب والتي يتفاوت لونها بين الأخضر والأصفر والعنابي والبنفسجي والأسود، كما يتفاوت شكلها فمنها الحبات الطويلة والحبات الصغيرة دون بذر والحبات الكبيرة المدورة. يُعرف العنب علمياً باسم Vitis vinefera من الفصيلة العنبية Vitaceae. الأجزاء المستعملة من النبات: الثمار والأوراق والعصارة والبذور.

الموطن الأصلي للعنب: يُقال: إن أصل شجر العنب من آسيا وأدخله الفينقيون إلى جزر الأرخبيل وجزر اليونان وصقلية وإيطاليا ومرسيليا ومصر والشام، وعُرفت أنواع عديدة للعنب منذ عهد نوح عليه السلام.

المحتويات الكيمائية للعنب:

تحتوي شجرة العنب بشكل عام على فلافوفيدات وحمض العفص وحمض الطرطريك والأينوسيتول والكاردتينات والسكولين والسكريات. ويحتوي الثمر على الطرطريك وحمض الماليك والسكريات والبكتين وأحماض العفص وجلوكوزيدات الفلافون والأنثوسيانينات ومواد بروتونية ومواد دهنية وحمض الليمون وأملاح الكالسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والحديد والصوديوم والمغنسيوم والكلور واليود بنسب عالية وفيتامينات أ، ب، ج.





العنب والطب القديم:

لقد عرف البشر العنب منذ بزوغ التاريخ، وورد في الأساطير والحكايات وروي في أخبار الصين والهند، واعتبرته بعض الدول للخصب مع حبوب القمح الناضجة. وقد وجدت آثار قديمة منه جداً في البرتغال والولايات المتحدة الأمريكية وعُرفت أنواع عديدة من العنب منذ عهد النبي نوح عليه السلام، وورد ذكر العنب في التوراة والإنجيل. وذكر اسم العنب في القرآن الكريم عشر مرات، وقال العرب الشيء الكثير عن العنب في اللغة والنثر والشعر والطب وغيره حيث قالوا: "إذا ظهر حمل العنب قيل: أَحثَرَ وَحَثير. فإذا صار حصرماً قيل: حَصرَم، ويُقال للحصرم: الكحبُ، ولما تساقط من العنب: الهردر، فإذا اسود نصف حبه قيل: شَطَّرَ تشطيراً. فإذا اسودت الحبة إلا دون نصفها قيل: قد حَلقَم. فإذا اسود بعض حبه قيل: أوشَمَ، فإذا فشا فيه الإيشام قيل: أطّعمَ. فإذا نضج قيل: ينع وأينع، ويقال إذا جُني: قُطف قطافاً، فإذا يبس فهو الزبيب أو العَنجَد والعُنجُد، والقطف: العنقود ما دام عليه حبه، فإذا أُكل فهو شمراخ، ويُقال لمعلق الحب من الشمراخ: القمع. وقد وصف الشاعر ابن الرومي العنب من نوع الرازقي الذي كان معروفاً في ذلك الوقت حيث قال:

كأن الرازقيَّ وقد تباهى
وتاهت بالعناقيد الكُرومُ

قوارير بماء الورد ملأى
تشفٌّ ولؤلؤ فيها يعوم

وتحسبه من العسل المصفى
إذا اختلفت عليك الطعوم

فكل مجمع منه ثُريًّا
وكل مفرق منه نجوم

كما قال فيه الشاعر الأندلسي ابن زيدون:

جاء يُزهَى بمُستَشف رقيق

خدع العين رقة وصفاء

تنفذ العين منه في ظرف نور

ملأته أيدي الشموس ضياء

أكسبته الأنسام برد هواء فهو

جسم قد صيغ ناراً وماء

منظر يبهج القلوب وطعم

يسكر النفس شهده استمراء

ملطف يبرد المزاج إذا جَاش

بحر ويقمع الصفراء

ومعين لواصل الصوم يسري

برده في الحشى ويروي الظماء

وقال الشاعر الخليفة العباسي ابن المعتز في حبة عنب:

وحبة من عنب من المنى متخذة

كأنها لؤلؤة في بطنها زمردة

وقد تحدث أطباء العرب وأطباء الغرب ومن سبقهم من أطباء الأمم الأخرى فوصفوا العنب وفوائده الغذائية والدوائية فقالوا: ما كان حديثاً من العنب يسهِّل البطن وينفع المعدة وهو جيد للمرضى، منشط للقوة الجنسية، يقوي البدن، ويولد دماً جديداً وينفع أمراض الصدر والرئة. وهو أفضل الفواكه غذاءً، فهو يسمن الجسم ويحسن من هزال الكلى، ويصفي الدم ويعدل الأمزجة الغليظة، وقشره وبذوره يولدان الأخلاط البلغمية، وشرب الماء عليه يولد الاستسقاء وينبغي أن يؤكل فوق الطعام.

كان الطبيب ديوسوقريدس اليوناني يعتقد أن العنب يشفي من الحميات الحارة، ونزف الدم بالصدر، وأمراض الكبد. وكان عصير العنب معروفاً كمطهر وضد الحميات ومدر للبول، كما أن الزبيب كان يستخدم كملطف للأمراض الصدرية. وأوراق العنب تستعمل لعلاج الأمراض الجلدية ولوقف النزيف عند المرأة. كما أن العصارة التي تخرج من سيقان العنب في فصل الربيع والتي يسميها القدماء دموع العرائش تستعمل لتفتيت حصى الكلى. ويقول الأطباء العرب الذين أكثروا في وصفه: "العنب مختلف القوى والأفعال بحسب ألوانه وطعمه؛ فالحصرم منه يقوي المعدة والكبد، قاطع للعطش، قاطع لحدة الصفراء، نافع من القيء المري والإسهال، وإذا اكتحل بعصارته قوى حدقة العين، وقطع منها الرطوبة الغليظة، وينفع من الخشونة في العين والحكة في المآقي. وألطف العنب ما كان أبيض اللون لسرعة هضمه وإدراره للبول، والأسود أغلظ من الأبيض لعسر انحداره.

العنب والطب الحديث:

لقد اعتمد كثير من الأطباء في العصر الحديث العنب علاجاً لمرضاهم في كثير من الحالات، وينصحون بتناول ٢٠٠ جرام من العنب يومياً على الريق ومثلها بعد خمس ساعات خلال موسم العنب.

يقول الدكتور نارو دنسكي في كتابه "العلاج بالنبات": "العنب معدود من الفواكه النافعة لأدواء الصدر. فيعمل من عصيره مشروب ذو تأثير كبير ضد السعال وآفات الرئة". وشاي أوراق العنب فيه خاصية إدرار البول والقبض وكذلك يوصف في أحوال الدسنتاريا والإسهال وانحباس البول.

يقول الأستاذ برنارمكفادن المختص في الطب الطبيعي: "مما لفت نظري في الإحصاءات الخاصة بمرض السرطان أن المرض يكاد يكون معدوماً في البلدان التي يكثر فيها العنب ويُعد عنصراً مهماً من عناصر غذاء السكان، وقد بدأت تجاربي مع لفيف من المعنيين بهذه البحوث في استعمال العنب كعلاج للسرطان، فوجدت المريض يتخلص من آلامه خلال بضعة أيام، ولا يعود يحتاج إلى عقاقير مهدئة أو منومة، وفي الحالات القابلة للشفاء كان المريض يتقدم ببطء نحو الشفاء بفضل ما للعنب من أثر فعال في تنقية الدم وإزالة الاضطرابات المفاجئة في نمو أنسجة الجسم.

وقد جُرب العنب في عدة بلدان من قبل العديد من الأطباء فكانت النتائج مذهلة، وطريقة العلاج هي أن يصوم المريض عن الطعام أطول مدة يستطيعها ثم يفطر على كوبين من الماء النقي المضاف إليه قليل من عصير الليمون أو العسل، وبعد ساعة يتناول أول وجبة من العنب بعد غسله جيداً، ويؤكل العنب مع قشره وبذوره حيث إنها تقوم بتنشيط المعدة، ويؤكل العنب كل ساعتين أو حسب ما تمليه شهية المريض من الصباح الباكر إلى ما قبل النوم بساعتين أو ثلاث. ويستمر هذا النظام الغذائي المقتصر على العنب لعدة أسابيع، وفي بعض الحالات يجب الاستمرار أكثر من ستين يوماً. وفي حالة شكوى المريض من إمساك مزمن يمر أكثر من أسبوع قبل أن تظهر نتائج هذا العلاج، وفي حالات أخرى كانت أعراض التحسن تظهر بعد يوم أو يومين. ويمكن استعمال أي نوع من أنواع العنب حيث إنها كلها تحتوي على طرطرات البوتاسيوم والأملاح المعدنية الأخرى المفيدة في حالات السرطان، ويمكن تفادي فقدان الشهية، ويمكن أن تقدم للمريض أنواع مختلفة من العنب. والكمية الواجب تناولها تكون بحسب ميل المريض وشهيته، وحين يعرض عن أكل العنب فمعنى ذلك أنه ما تزال هناك كمية كبيرة من السموم في جسمه، وهنا يستحسن إطالة مدة الصيام حتى يستسيغ المريض أكل العنب ويطلبه من نفسه".

وقال الطبيب المعاصر جان فالنيه: "العنب هاضم جداً، منشط للعضلات والأعصاب، مجدد للخلايا، طارد للسموم من البدن، مرطب، مدر، مطهر، مفرغ

للصفراء، وهو ينفع في فقر الدم، ولزيادة الوزن، ولمقاومة الإرهاق، ودور النقاهة ونقص الغذاء، والهزال، وضعف الأعصاب، وضعف العظام، واضطرابات الكبد والطحال، واضطرابات الصفراء والدم، وداء المفاصل، والروماتيزم، والنقرس، والحصى، والتسمم، واضطرابات ضغط الدم، والهضم، والإمساك والعاهات الجلدية وللعناية بالوجه والتهاب الأمعاء".

وقد أعطى الدكتور فالنيه التوصيات التالية للاستفادة من العنب وهي:

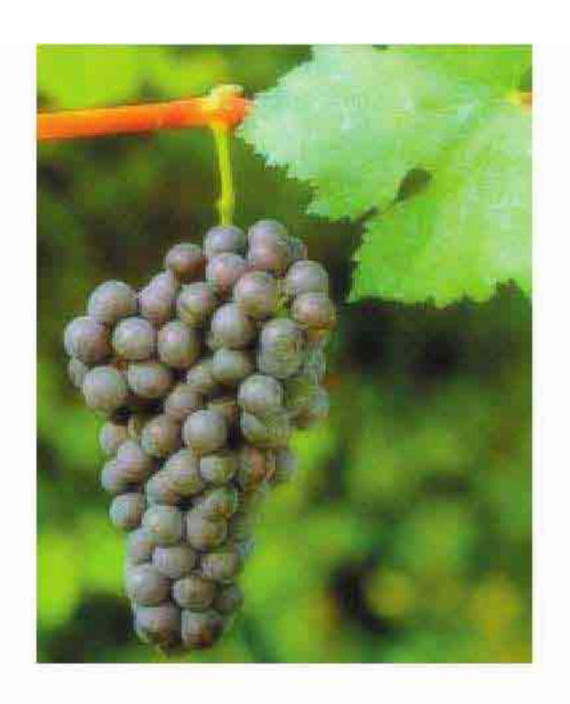
١- يجب أن يغسل العنب عدة مرات بالماء المصبوب عليه لإزالة كبريتات النحاس التي ترش عليه عادة، وفي حالة اتباع نظام المعالجة بالعنب يجب الاقتصار عليه وحده، وأن يؤكل منه من كيلوجرام إلى اثنين كيلوجرام في اليوم الواحد. ويشرب من عصيره من ٧٠٠ إلى ١٤٠٠ ملي وذلك للعلل التالية: إدرار البول، تطهير المعدة، مكافحة الحامض البولي، لزيادة إفراز المرارة، لإذابة الحصى، وللتخلص من الرمال، والإمساك، وأمراض المفاصل، والتسمم، والبواسير، وبعض حالات السل الصدري، ولا يسمح للمصابين بالسمنة أن يتناولوا من العنب أكثر من ١٢٠٠جرام في اليوم؛ وذلك كل يومين فقط من كل عشرة أيام. وللتخلص من السموم يُشرب ثلاثة أكواب من عصير العنب يومياً بعد تناول الطعام بوقت طويل.

يجب عدم استعمال العنب لمرضى السكر.

٢- تناول دبس العنب مع التفاح والكمثرى والسفرجل يفيد كمطهر جيد.

٣- عصير العنب غير الناضج يفيد مرطباً وفي حالات الذبحة الصدرية واحمرار الجلد ونفق الدم.

٤- الإفراز الذي تفرزه سيقان النبات في الربيع تؤخذ منه ملعقة قهوة صباحاً ضد حصى ورمال البول والمرارة.



تستعمل أوراق العنب الحمراء كقابضة ومضادة للالتهابات حيث يعمل منها مغلي لعلاج الإسهال والنزيف الحيضي الشديد والنزيف الرحمي. كما تؤخذ كغسول لقروح الفم وتفيد الأوراق والعنب الأحمر في علاج أوردة الدوالي والبواسير وهشاشة الشعيرات الدموية. كما يستخدم السائل المستخرج من سيقان شجرة الكرم في الربيع غسولاً للعين، وقد ثبت تأثير خلاصة بذر العنب على عدم كفاية عمل الوريد المحيطي حيث أعطي ١٥٠ مللجرام مرتين لعدد ٤٧٢٩ مريضاً ولمدة ما بين ٤٥ إلى ٩٠ يوماً وقد كانت النتائج جيدة جداً.

لقد فصل زيت بذر العنب مع بداية القرن التاسع عشر ولكن لم تدرس خواص هذا الزيت إلا خلال الحرب العالمية الثانية، وقد أظهرت التحاليل غناه بالأحماض الدسمة غير المشبعة حيث يحتوي على ٨٥٪ كما يحوي على فيتامين هـ، ونأمل أن تستمر الأبحاث على هذا الزيت الذي ربما كان له شأن عظيم في علاج بعض الأمراض.



العنبر

لقد عرف العنبر كطيب من مئات السنين، وتستخدم هذه المادة في تحضير أغلى وأجود العطور.

والعنبر يخرج من أمعاء الحوت المعروف علمياً باسم Sperm Whale وعلمياً باسم Bilaenopetra musculus.

وحوت العنبر يسكن المحيطات الواسعة يبلع في طعامه من الأسماك وأحياء البحار ما يبلع فيكون فيه ما يهيج أمعاءه فلا ينهضم فيحيط هذا الشيء الذي هيج أمعاءه مادة تحميه من شره يقذفها آخر الأمر إلى البحر فيتلقفها الإنسان وينتفع بها الناس، إن هذه المادة هي العنبر؛ ذلك الأصل العطري من الأصول القليلة الحيوانية.

والعنبر مادة لها قوام الشمع رمادية وبيضاء وصفراء وسوداء؛ وهي كثيراً ما تجمع بين أكثر من لون كما يجمع الرخام فيتجزع.

وحظ البحّار الذي يعثر في البحر على قطعة من العنبر حظ كبير، فهو غالي الثمن ومن أكبر القطع التي انتشلت من البحر قطعة وزنها ٢٤٨ رطلاً كان ثمنها ١٣٠٠٠ جنيه إسترليني، وكثيراً ما وجد البحار قطعاً وزنها المائتان من

الأرطال طافية على مياه البحار الاستوائية وقد وجدوها في أمعاء الحوت الذي صادوه.

والحوت الذي يوجد العنبر في أمعائه هو حوت العنبر، له رأس ضخم مليء بالزيت والدهن وهو يطول حتى يبلغ ٦٠ قدماً، وهذا هو طول الذكر أما الأنثى فيبلغ حجمها تقريباً نصف حجم الذكر.

أجود العنبر الأشهب القوي ثم الأزرق ثم الأصفر وأرداه الأسود ويغش عادة بالجص والشمع.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي العنبر على حوالي ٢٥٪ مادة تسمى (ambrein) ولهذا المركب رائحة تشبه رائحة المسك، وتكون قيمة هذا المركب كبيرة في تحضير أرقى وأجود أنواع العطور، حيث يعطيها رائحة خاصة ويطيل بقاء رائحة هذه العطور مدة طويلة، ولا يمكن تحضير العطور الغالية الثمن دون العنبر.

الاستعمالات:

- يستعمل العنبر داخلياً لفتح الشهية وزيادة الوزن والقدرة الجنسية، ويخفف من آلام التهاب المفاصل، كما يستعمل كمسهل وطارد للغازات المعوية داخلياً وطلاءً من الخارج وترياقاً لعدة سموم، وهو جيد للمعدة والأمعاء والكبد والمثانة ويزيد من التنفس وضربات القلب.
- يستعمل عن طريق الشم للفالج واللقوة والكزاز.
- يستعمل دخانه للنزلات الباردة ولتقوية الدماغ.
- يستعمل كدهان على فقرات الظهر لأوجاع العصب والخدر.

- يستعمل داخلياً لعلاج الشلل النصفي وشلل الوجه ومرض الرقاص والتيتانوس والصداع النصفي وآلام الصدر والسعال والربو.
- يستعمل في بعض مناطق المملكة بكثرة للبرود الجنسي.
- يستعمل للغرض السابق مخلوطاً مع العسل ثلاث مرات في اليوم.
- يستعمل في منطقة جازان بعد خلطه بالسمن والعسل للدغة الثعابين والعقارب.



عنب الدب
Bearberry

نبات عنب الدب عشب صغير معمر يصل ارتفاعه إلى٨٠ سم، له أغصان تحمل أوراقاً صغيرة جلدية القوام بيضاوية الشكل دائمة الخضرة. وتحمل الأغصان في رؤوسها أزهاراً صغيرة بيضاء وردية اللون تشبه في شكلها الأجراس تتحول فيما بعد إلى ثمار عنبية صغيرة كروية الشكل ذات لون أحمر. وقد سمي بهذا الاسم لأن الدببة تحب ثماره وتأكلها. يعرف عنب الدب بعدة أسماء فيعرف باسم القطلب والمشمش البري وشجر الدب والقيقبان وعيسران، أما من الناحية العلمية فيعرف باسم Uva vrsi.

الجزء المستخدم من النبات: الأوراق والثمار العنبية.

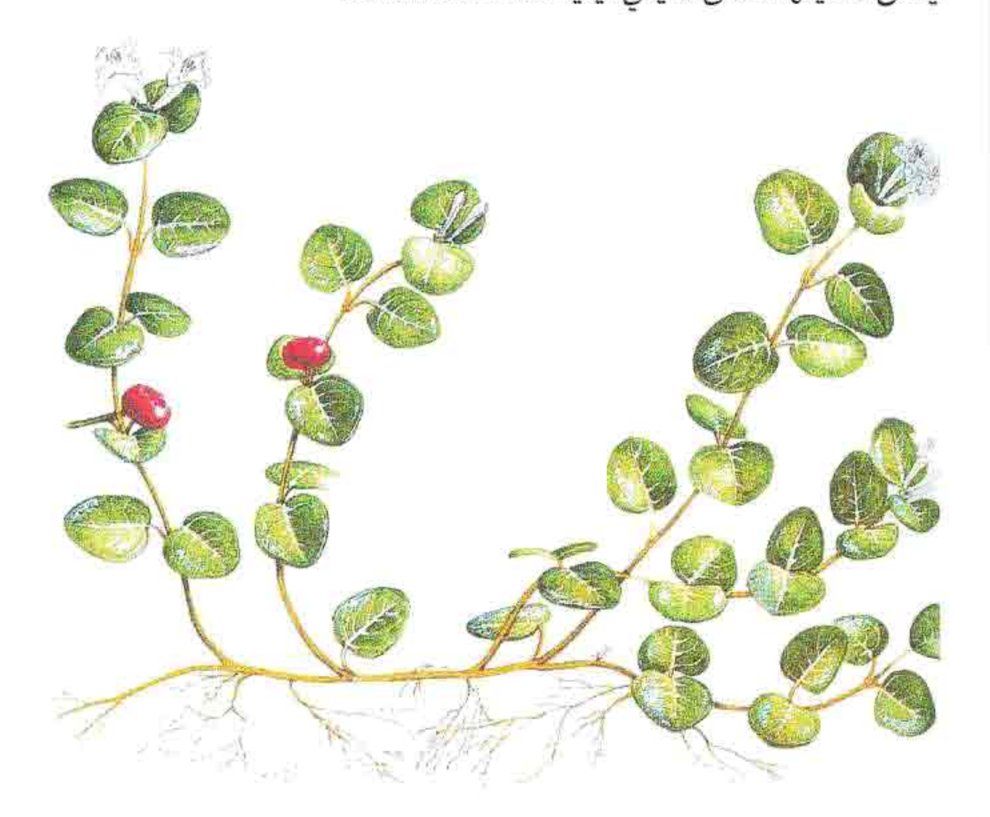
الموطن الأصلي للنبات: تعد أوروبا هي الموطن الأصلي، وقد تأقلم في نصف الكرة الشمالي وصولاً إلى الدائرة القطبية الشمالية. هو عادة محب للأماكن الرطبة حيث ينمو بين النباتات والأراضي البور. تجمع الأوراق في فصل الخريف بينما تجمع الثمار في نهاية الخريف.

المكونات الكيمائية للنبات:

تحتوي أوراق عنب الدب على هيدروكينونات مائية وأهم مركب فيها هو الأروبوتين الذي تصل نسبته إلى ١٧٪ وأحماض العفص الذي تصل نسبته إلى ١٥٪ وجلوكوزيدات فينوليه وفلافو نيدات.

الطب القديم وعنب الدب:

لقد ورد أول ذكر في كتاب "طبيب ميدفاي" وهو كتاب أعشاب طبية ويلزي من القرن الثالث عشر، وكان الأمريكيون المحليون يستمتعون بتدخين مزيج من أوراق عنب الدب والتبغ. وكان الطبيب الإغريقي جاليان يستعمل أوراق القطلب للحصول على أثرها القابض في علاج الجروح والنزيف. ولم يكن أطباء الأعشاب الغربيون يعرفون هذا النبات حتى القرن الثالث عشر عندما ذكر ماركو بولو في حكايته عن الأسفار أن الصينيين كانوا يستعملون النبات كمدر للبول وذلك لمعالجة اضطرابات الكلى والمشاكل البولية، وهكذا اشتهر هذا النبات في أوروبا لما له من مزايا علاجية ويعود الفضل في ذلك إلى حكايات ماركو بولو. لقد اكتشف المستعمرون الأوائل في أمريكا الشمالية أن الهنود الحمر كانوا يستخدمون عنب الدب كدواء لمعالجة المشاكل البولية، فقد كانوا يمزجون أوراقه المدبوغة بالتبغ ويستخرجون منها مادة يمكن تدخينها تسمى الكيني كينيك Kinni Kinnik.



وقد أدرج عنب الدب في دستور الأدوية الأمريكي عام ١٩٢٠م بصفته مادة مطهرة للجهاز البولي وبقي هكذا حتى عام ١٩٣٦م. وقد نجح الكيميائيون في فصل المركب الفعّال في هذا النبات وهي مادة الأربوتين (Arbutin).

في القرن التاسع عشر كان الأطباء الانتقائيون يوصون باستخدام هذا النبات لمعالجة الإسهال والزحار والسيلان وسلس البول الليلي والأنتانات المزمنة للكلى والمجاري البولية. وينصح الأطباء المعالجون بالأدوية المثلية بتناول عنب الدب بجرعات صغيرة جداً لعلاج سلس البول ووجود الدم في البول وإنتانات المجاري البولية لا يزال أطباء الأعشاب المعاصرون يوصون بتناول هذا النبات لمعالجة مشاكل الكلى والتبول.

الطب الحديث وعنب الدب:

لقد بينت التجارب الصحية أن لمستخلصات عنب الدب مفعولاً مضاداً للجراثيم، ويقال إن المفعول أقوى في البول القلوي، وهكذا يرجح أن تزداد فعالية عنب الدب إذا أخذ بالائتلاف مع نظام غذائي نباتي. ويعد عنب الدب أفضل المطهرات البولية الطبيعية ويستخدم على نطاق واسع في طب الأعشاب لتطهير المسالك البولية. ويروي بعض الأطباء المتخصصين في الأعشاب أن عنب الدب قد شفى بإذن الله بعض إنتانات المجاري البولية التي لم تستطع المضادات الحيوية الصيدلانية شفاءها، رغم ذلك الادعاء تعد المصادر العلمية وتؤكد أن المضادات الحيوية هي بشكل عام أكثر فعالية. يستعمل مغلي أوراق عنب الدب في التهابات حوض الكلى والمثانة المزمنة التي يكون البول فيها قلوياً ومتقيحاً له رائحة الأمونياك.

ملاحظة: يجب عدم استخدام عنب الدب للنساء الحوامل والأطفال دون سن الثانية. كما يجب عدم استخدامه في حالات الإصابة بمرض ذو الكلى ولا يجب استخدامه لمدة تزيد عن عشرة أيام متواصلة. يوجد مستحضر عشبي من أوراق عنب الدب يُباع حالياً في محلات الأغذية التكميلية بالمملكة.

العود
Indian aloe

عود البخور وبالإنجليزية يدعى الصبار الهندي وبالألمانية خشب الفردوس، ويعد العود الهندي هو المفضل كبخور ودواء، ويقال له الألوة وقد روى مسلم في صحيحه عن ابن عمر رضي الله عنهما أنه كان يستجمر بالألوة غير مطراه وبكافور يُطرح معها، ويقول هكذا كان يستجمر رسول الله -صلى الله عليه وسلم- وثبت عنه في صفة نعيم أهل الجنة "مجامرهم الألوة" والمجامر "جمع مجمر" وهو ما يتجمر به من عود وغيره وهو أنواع أجودها الهندي ثم الصيني ثم القماري، ثم المندلي، وأجوده الأسود والأزرق الصلب الرزين والدسم وأقله جودة ما طفا على الماء.



ويقال: إن العود عبارة عن سيقان نبات يعرف علمياً باسم Aloexylon agallachum من الفصيلة البقولية وطريقة تحضيره تقطيع السيقان ثم دفنها

تحت الأرض مدة سنة فتأكل الأرض منه ما لا ينفع ويبقى عود الطيب المعروف، لا تعمل فيه الأرض شيئاً ويتعفن منه قشره وما لا طيب فيه.

يسمى العود باليونانية أغالوجن وهو العود الهندي وهو طيب الرائحة، وقال عنه ابن سينا: "أجود أصناف العود المندلي ويجلب من وسط بلاد الهند ثم الهندي وهو جبلي ويفضل على المندلي حيث إنه أعبق في الثياب ولا يولد القمل، ومن الناس من لا يفرق بين المندلي والهندي. وقال عنه الفاضل: وأفضل العود السمندوري وهو سفالة الهند ثم القماري وهو سفالة الهند أيضاً والصيفي وهو صنف من السفالي ومن بعد ذلك القاقلي والبري والقطفي والصيني ويسمى بالقشمري وهو رطب حلو وهو دون ذلك والحلالي والمانطاني اللوالي والربطاني والمندلي عامته جيدة، ثم أجوده السمندوري الأزرق الرزين الصلب الكثير الماء والغليظ الذي لا بياض فيه، والباقي على النار، وقوم يفضلون الأسود منه على الأزرق وأجوده القماري الأزرق النقي من البياض، الرزين والذي يرسب في الماء (يغطس في الماء) والطافي فوق سطح الماء عديم الحياة والروح رديء".

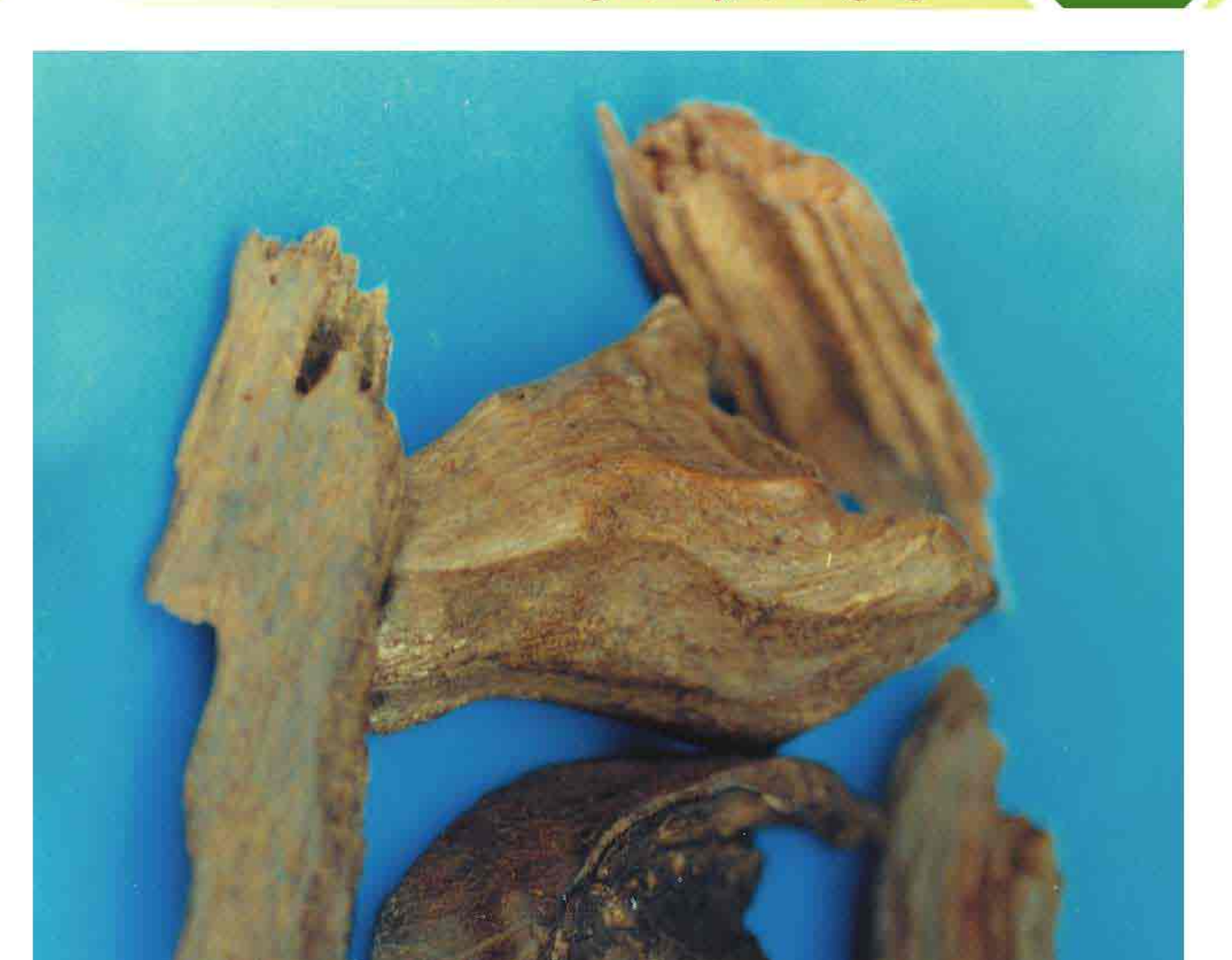
يستخرج من العود زيت غالي الثمن يعرف "بدهن العود" وطريقة تحضيره صعبة وشاقة، وهو يحضر عن طريق التقطير والخلاصة الزيتية نادرة الوجود مرتفعة الثمن وتغش بسهولة.

الاستعمالات:

- يستعمل العود على نطاق واسع وخاصة في دول مجلس التعاون كبخور ولا يخلو منزل من العود، ويوجد العود في الأسواق المحلية على درجات؛ ففيه الغالي الثمن ومنه الرخيص وكل يشتري على قدر استطاعته.

- يستعمل دهن العود وكما قلنا الدهن النقي غالي الثمن جداً والموجود في الأسواق المحلية هو النوع المغشوش، وزيت العود الأصلي من أقوى المهيجات الجنسية وإذا مزج بزيت الكهرمان وحل به العنبر كان مثيراً جنسياً خطيراً.





- تستخدم جذور العود على هيئة مغلي في علاج عفونة المعدة وكذلك في علاج الاستسقاء وأمراض الكبد ويقوي المعدة ويفيد في علاج الإسهال.

- إذا سحق العود ورش بماء الورد ودهن به الوجه والجبهة واستنشق سكن الصداع.

- يدخل في تحضير الجوارش مثل:

١) جوارش نافع من أوجاع المعدة.

٢) جوارش تفاحي يقوي المعدة والكبد.

٣) شراب للغثى والقيء.

- بخور العود إذا استنشق دخانه ينزل البلغم.

- يعمل منه ذرور ينثر على الجسم فتطيب رائحته.

- إذا سحق مع ماء الورد وطلي به على الجبهة نفع من الصداع والشقيقة.



الغار
Laural

نبات شجري يتراوح ارتفاعه ما بين مترين إلى عشرة أمتار ذو ساق جرداء واللحاء ناعم أسود اللون وخشبه أصفر باهت له فروع منتصبة. أوراقه خضراء قاتمة لامعة من الأعلى متموجة الأطراف متبادلة والنبات دائم الخضرة. الأزهار تتجمع على هيئة عناقيد في إبط الأوراق ذات لون أبيض مصفر. الثمرة عنبة تشبه ثمرة الكرز سوداء اللون عند النضج يوجد بكل ثمرة بذرة واحدة، رائحة النبات عطرية والطعم عطري مميز.

يعرف النبات بعدة أسماء شعبية مثل: الرند، دفنة، لورة، وعصا موسى ويعرف علمياً باسم Laurus nobilis. يعد الموطن الأصلي لنبات الغار بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط وينبت في سواحل الشام والغور والجبال الساحلية. الأجزاء المستعملة الأوراق والثمار.

المحتويات الكيميائية:

بالنسبة للأوراق فهي تحتوي على زيت طيار، وأهم مركبات هذا الزيت مركب السينيول، كما تحتوي على مركبات سيسكوتربينية وكذلك قلويدات ايزوكوينولية. أما الثمار فتحتوي على زيت طيار وأهم مركبات هذا الزيت: السينيول، والفاوبيتا باينين، وسترال وميثايل سناميت، كما تحتوي على سسكوتربينات لاكتونية ودهون ومواد عفصية ومواد مرة.

الاستعمالات:



من الأساطير والخرافات قديماً التي قيلت عن الغار أن أوراقه تعد منذ القدم رمزاً للانتصار، وكانت الشجرة محترمة جداً عند اليونانيين. وروي أن "اسقليموس" كان في يده قضيب منها لا يفارقه، وكان الحكماء يلبسون على رؤوسهم أكاليل من الغار ويشرفونه ويرفعون قدره. وروى القدماء عنه بعض الأساطير منها أن حامل جزء منه ينال الجاه والقبول وقضاء الحوائج، وإذا تبخرت به الفتاة العازبة قبل طلوع شمس يوم الأربعاء تزوجت، وإن جعل في بضاعة بيعت، ومن توكأ على عصى منه أحد بصره وقويت همته، وإن اغتسل به في الحمام أزال التعسر، وأبطل السحر.

وكان المصريون القدماء يضعون من أوراق الغار الذي كانوا يسمونه آنذاك باللغة الفرعونية "باعرت" وبالقبطية "أوريتا" كانوا يضعون من أوراقه أكاليل، ونظراً لتقدير الفراعنة لهذا النبات أصبح بعد ذلك رمزاً للنصر والفخر عند الإغريق الذين كانوا يتوجون بأغصانه الأبطال والشعراء، والتصق اسم هذا النبات بأحد آلهتهم "أبولون" ولذلك أطلقوا على ثماره "ثمار أبولون".

وقد استخدمه الفراعنة حيث استخدموا أوراقه وزيته في علاج بعض الأمراض وخاصة الروماتزم والجروح والقروح وجاء ضمن دهان لعلاج الصداع.

وقد قال ابن سينا في الغار: "ينفع أوجاع العصب كلها وزيته يحلل الإعياء



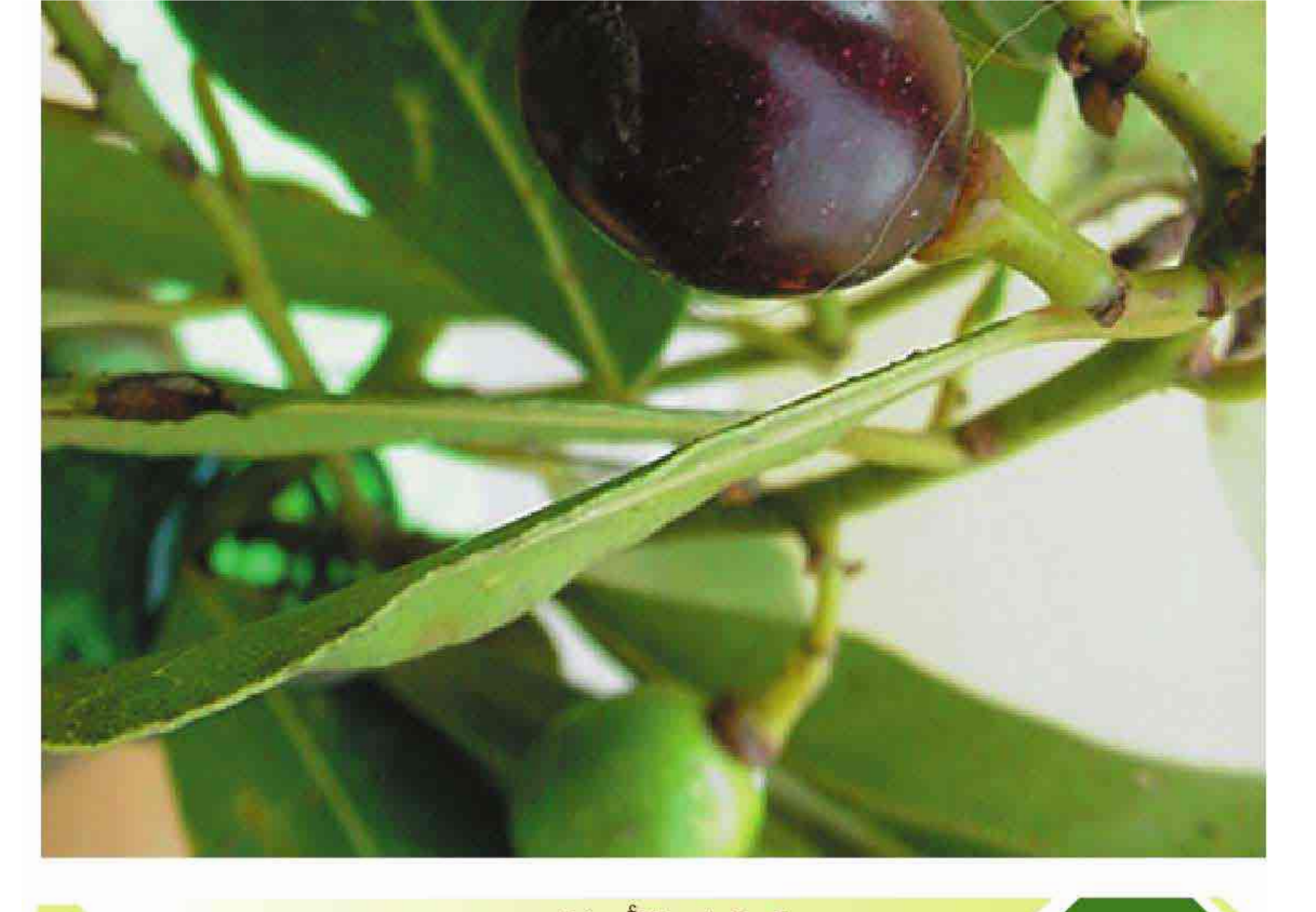
والصداع ويزيل أوجاع الأذن ويدر الحيض ويتخذ منه لعوق بالعسل لقروح الرئة، وإذا طبخ ورقه ينفع من أمراض المثانة والرحم، والشراب منه للإسهال، وإذا شرب من قشره مقدار معين فتت الحصى".

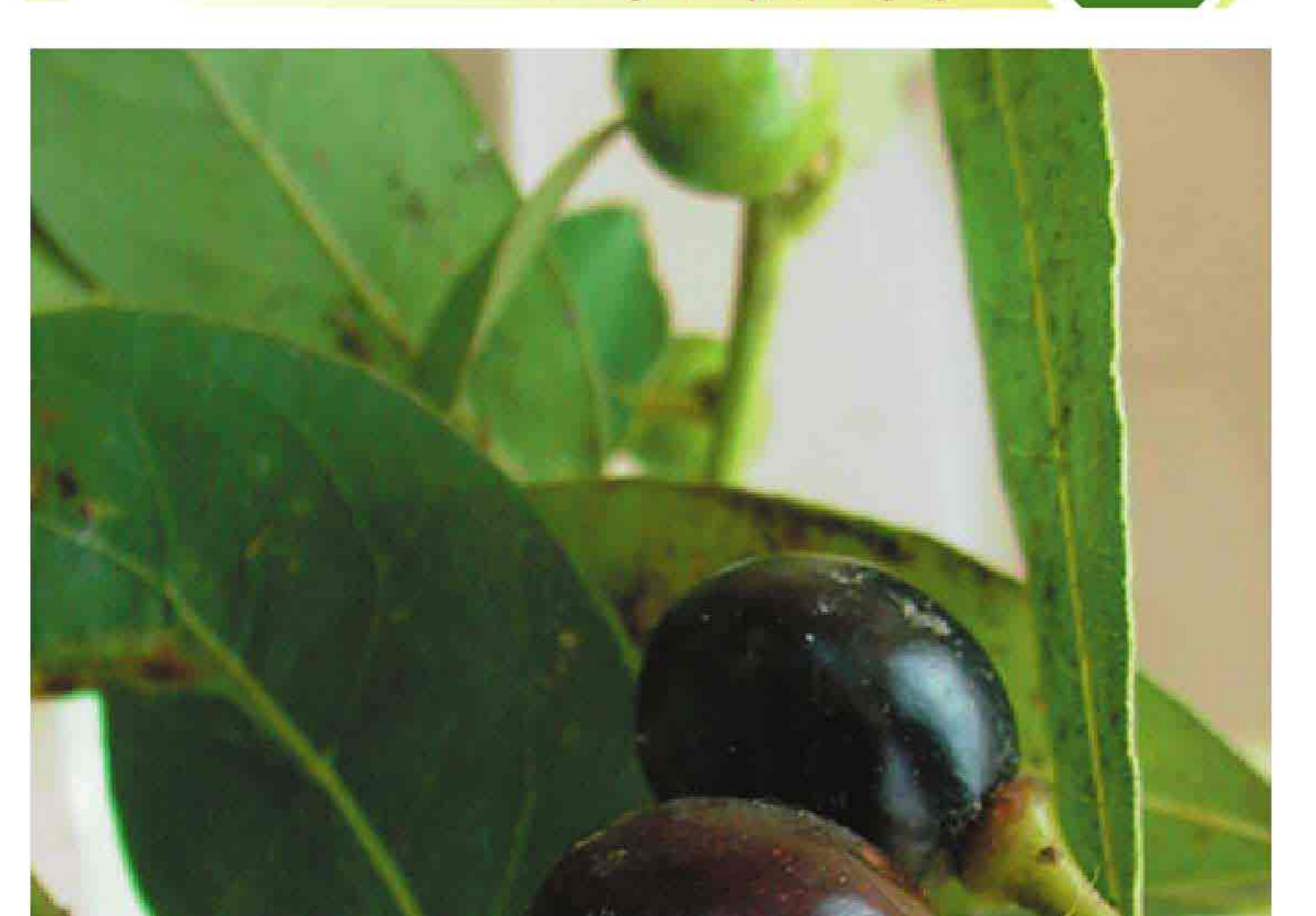
وقال أبو بكر الرازي: "يعالج مغص الأمعاء بحب الغار اليابس ومن كان يشكو من القولون فيأخذ الثوم مع ورق الغار الطري أو حب الغار فيسكن الألم".

وقال ابن البيطار: "الغار حبة على شكل البندق الصغير ينقع مع خبز وسويق للأورام الحادة، وينفع من القشعريرة مروخاً ودهاناً".

وقال داود الأنطاكي: "الغار مر الطعم طيب الرائحة يجعل بين التين فيطيبه ويمنع تولد الدود فيه، والغار حار يابس في الثانية وحبه في الثالثة كالزيتون مستأصل لأنواع الصداع والربو وضيق التنفس والسعال المزمن والرياح الغليظة والمغص والقولون والطحال وجميع أمراض البدن والكلى والحصى شراباً بالعسل ويذهب الصرع وأوجاع الظهر والمفاصل وعرق النسا والنقرس".

وقد كتب الطبيب الإغريقي دسقورديس في القرن الميلادي الأول أن لحاء الغار يفتت حصى الكلى ويفيد لأمراض الكبد، وكانت تستخدم لزقة من الأوراق لتفريج قرصات الزنابير والنحل.







حديثاً يستخدم الغار بشكل رئيس لعلاج اضطرابات الجهاز التنفسي الهضمي وتلطيف أوجاعه المفاصل ويعد مقوياً للمعدة ومنبهاً للشهية وإفراز العصارات الهضمية، وعندما تستخدم أوراقه في الطهي تحث أوراق الغار على الهضم وامتصاص الغذاء، كما يساعد على تفكيك الطعام الغليظ مثل اللحم، ويستخدم الغار أيضاً للحث على بدء دورات الحيض، وتستخدم الأوراق بكثرة في أوروبا لعمل الحساء وفي الطهي فيطيب نكهة الأكل، يعد الغار قاتلاً للبكتيريا وذلك لاحتوائه على الزيت الطيار وكذلك يستخدم في علاج كثير من الأمراض الجلدية وكذلك في قرصات بعض الحشرات مثل النحل والدبور والبعوض والبق وخلاف ذلك.

ويستخدم الزيت الطيار في تحضير المراهم والصابون وذلك كمطهر للجلد، كما يستخدم على نطاق واسع في الطب البيطري.



الغافثية
Agrimony

توجد ثلاثة أنواع من نبات الغافثية وهي:

١) غافثية ابن سينا:

غافثية ابن سينا وهي عبارة عن نبات على هيئة عشب معمر يصل ارتفاعه إلى ٥ر١ متر، له ساق أحمر اللون ذو منظر، جميع وأوراق متطاولة حوالي أربع أوراق في رزمة واحدة تحيط بالساق ولها حواف مشرشرة، وتحتوي الأغصان في قممها باقات من الأزهار القرنفلية اللون إلى البنفسجية الفاتحة لها شكل مميز. الموطن الأصلي لهذا النوع أوروبا، ويوجد اليوم في غرب آسيا وشمال إفريقيا، وينمو في الأماكن الرطبة والمستنقعات والأراضي البور والخرائب ويجمع عندما تزهو في الصيف، الجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه بما في ذلك الجذور.

تعرف غافثية ابن سينا علمياً باسم Eupatorium cannabinum.

المحتويات الكيميائية لغافثية ابن سينا:

تحتوي على زيت طيار يشمل على الفاتربتين وبارا سايمين وثيمول وأزولين ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية المعروفة باسم Sesqueterpens Lactone كما تحتوي على فلافونيدات وقلويدات من نوع البايرولوزيدين وسكاكر متعددة.

الاستعمالات:

كان ابن سينا من العلماء الذين استعملوا الغافثية لدرجة أنها سميت باسمه وذلك فيما بين ٩٨٠ – ١٠٢٧م وكذلك بعض أطباء العرب في أوائل القرون الوسطى، وفي كتاب "الأعشاب الطبية الحديث" تصف السيدة غريف كيف كان الناس يضعون الأوراق على الخبز ظناً منهم أن ذلك يحول دون تعفنه وفساده، وقد استخدمت لعلاج الأمراض الجلدية المزمنة والقروح والنواسير المستعصية بتلبيخها بالعشبة الغضة الطازجة المهروسة، ويستعمل مستحلبها لمعالجة الزكام والنزلات الشعبية الحادة، والإسهال، وحصاة المداره، والروماتيزم، والنقرس، وحصاة المثانة، وقرح المعدة والأمعاء، كما استخدمت قديماً في علاج الطحال.

وحديثاً تستخدم الغافثية بشكل رئيس مزيلة للسموم من أجل الحمى والزكام والإنفلونزا وغير ذلك من الحالات الفيروسية، كما أنها تنبه أيضاً إزالة الفضلات عبر الكلى، وللغافثية خصائص مضادة للسرطان ومثبطة لنمو الخلايا، أما متعددة السكاكر فتقوم بتنبيه الجهاز المناعي في جسم الإنسان.

٢) **الغافثية المثقوبة Boneset:**

وهي نبتة معمرة يصل ارتفاعها إلى حوالي متر ونصف المتر ذات أوراق رمحية مستدقة الطرف ومسننة الحواف وباقات من الأزهار على قمم الأغصان ذات لون

أبيض وربما تكون أرجوانية في بعض الأحيان، الموطن الأصلي للنبات شرق أمريكا الشمالية وتنمو في المستنقعات، والجزء المستعمل من النبات الأجزاء الهوائية دون الجذور، يعرف النبات علمياً باسم Eupatorium perfotiatum.

المحتويات الكيميائية للغافثية المثقوبة:

يحتوي النبات على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية ومتعددات سكريد وفلافونديات وستيرولات وزيت طيار.

الاستعمالات:

لقد استخدم الأمريكيون المحليون هذا النبات لعمل نقيع لعلاج أمراض الزكام والحمى والروماتيزم وآلام التهاب المفاصل، ثم تعرف الأوروبيون على فوائد واعتبر هذا النبات في القرنين الثامن عشر والتاسع عشر في أوروبا علاجاً شاملاً لكل الأمراض، واسم الغافثية المثقوبة جاء من الاسم الشائع "جابرة العظام" من قدرتها على علاج حمى الضنك الخاصة بالعظام.

وحديثاً تستخدم الغافثية المثقوبة علاجاً ناجحاً للزكام وضد العدوى الفيروسية وكذلك العدوى الجرثومية وتخفض الحمى حيث تعمل كمعرقة وتقوم على إخراج البلغم وكذلك تعالج الكحة بالإضافة إلى تأثيرها المقوي والملين، تستعمل أيضاً لعلاج آلام الروماتيزم ولعلاج الأمراض الجلدية.

٣) **الغافثية الأرجوانية** Gravel root أو Joe، Pye weed:

وهو نبات يصل ارتفاعه إلى حوالي المتر، وهو معمر يحيط بالساق أوراق على شكل دائري مستطيلة وحادة وسنابل أو عناقيد من الأزهار تتكون في قمم الأغصان لها لون أرجواني وقد اشتق الاسم من لون الأزهار، الأجزاء المستخدمة من النبات الجذور فقط، والموطن الأصلي للنبات شرقي أمريكا الشمالية ويقلع الجذر عادة في الخريف.

المحتويات الكيميائية للغافثية الأرجوانية:

تحتوي على زيت طيار وفلافونيدات ومواد راتنجية.

الاستعمالات:

يقال: إن أمريكياً استخدم هذا النبات لعلاج سكان نيو إنجلاند من التيفوس وقد سميت هذه النبتة باسمه تكريماً له، وقد استخدم الأمريكيون هذه العشبة كمدرة للبول وعلاج للحالات التناسلية البولية، وقد أدرج جذر هذا النبات في دستور الأدوية الأمريكي بين سنتي ١٨٢٠ و١٨٨٢م.

وحديثاً ثبت أن الغافثية الأرجوانية عشبة قيمة لمشكلات المسالك البولية، فهي تحول دون تشكل حصى الكلى أو المثانة، كما أنها ذات فائدة كبيرة لالتهابات المثانة والتهابات الإحليل وتضخم البروستاتا. وتقول الدراسات إن النبات يستخدم للروماتيزم والنقرس حيث إن النبات يعمل على زيادة إزالة الفضلات عن طريق الكلى.

الجرعات المتبعة من الأنواع الثلاثة السابقة حوالي ٣ جرام في اليوم الواحد.



الفاوانيا
White peony

نبات الفاوانيا نبات معمر دائم الخضرة له ساق منتصب يصل ارتفاعه إلى حوالي مترين، أوراقه بيضاوية بسيطة خضراء مشربة بحمرة، الأزهار بيضاء جميلة جداً كبيرة، جذر النبات مكون من تفرعات جذرية متداخلة ودرنية ويتميز بلونه البني القاتم وإذا كسر فإنه يتميز باللون الأبيض من الداخل.

تعرف الفاوانيا علمياً باسم Paeonia albiflora الجزء المستعمل من نبات الفاوانيا الجذور والبذور.

يتمركز هذا النبات في شمال شرق الصين ووسط منغوليا، كما يوجد في جنوب أوروبا وبالأخص في البرتغال امتداداً إلى ألبانيا وهنغاريا، يزرع هذا النبات للزينة نظراً لجمال أزهاره.

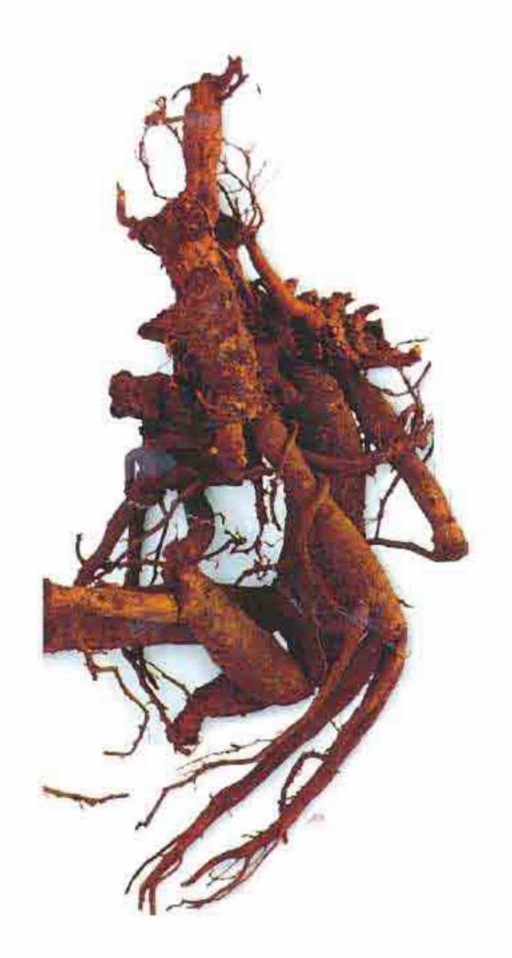
المحتويات الكيميائية:

تحتوي الجذور على جلوكوزيدات تربينويدية أحادية، ومن أهم مركبات هذه المجموعة باوانيفلورين (Paenoiflorin) وأبيفلورين (Abiflonin)، كما يحتوي على حمض البنزين وجلوكوز البنتاغالوي (Pentagalloy glucose).

الاستعمالات:

قال الطب القديم: إن هذا النبات كان يستخدم طبياً على نطاق واسع حيث

يعود تاريخ استعماله في الصين إلى ١٥٠٠ سنة على الأقل، وهي معروفة على نطاق واسع بأنها إحدى الأعشاب الأربعة المعروفة عادة باسم حساء الأشياء الأربعة وهي مقوية للنساء وعلاج للمشكلات النسائية وللمغص والألم، والدوخة. وتعتقد النساء الصينيات اللاتي يتناولنها بانتظام أنهن يتألقن مثل زهرة النبات الجميلة نفسها.



وقد عرفت هذه النبتة كأهم الأعشاب الأربعة للنساء حيث تتكون الأعشاب الأربعة من الفاوانيا والرحمانيا والأنجذان وحشيشة الملاك الصينية، وهذه الأعشاب الأربعة مخلوطة مع بعضها هي الوصفة السحرية لتألق النساء.

إن هذا النبات أحد النباتات المهمة التي تساعد النساء في تعديل الاضطرابات

الحيضية بما في ذلك النزف الشديد والنزف الذي يحدث عادة عند بعض السيدات بين الدورتين، وتستخدم بشكل خاص لعلاج آلام الحيض والمغص المصاحب، وتعد هذه النبتة مقوية للدم وتساعد في حالات فقر الدم فضلاً عن تأثيرها في خفض الحرارة والتعرق الليلي.

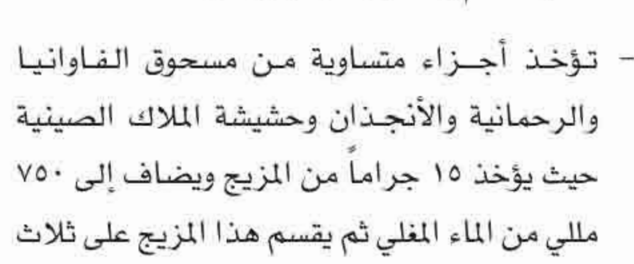
وحديثاً أظهرت الأبحاث أن مركب الباوينفلورين مضاد مهم ضد التشنج حيث يرخي النسيج المعوي فضلاً عن عضلات الرحم، وقد بينت الدراسات الصينية أن هذا المركب الجلوكوزيدي يضاد هرمون الأكسيتوسين الذي يحث تقلصات الرحم، ويعتقد أن الباوانيفلورين خافض معتدل للضغط حيث يخفض ضغط الدم ويزيد من تدفقه إلى القلب عبر الشرايين الإكليلية، كما أنه أبدى خصائص جيدة مضادة للالتهابات وبالأخص الحمى، وقد أثبتت الأبحاث أن جلوكوز البنتاغالوي له تأثير على فيروس من أنواع الهربس يحدث تحت الشفة السفلية لبعض الناس والمعروف شعبياً "بالحلى".



ويستعمل جذر النبات على هيئة مغلي للآتي:

- يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق جذر الفاوانيا وتوضع في ملء كأس ماء مغلي ويترك مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب مرة في اليوم؛ وذلك لعلاج التشنج الذي يحدث في البطن وكذلك الصداع وخدر اليدين والقدمين وكذلك طنين الأذن وتشوش الرؤية.

- يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الجذر وتغلى مع الماء مدة دقيقة



واحدة ثم يترك بعيداً عن النار مدة خمس دقائق، ثم يصفى ويشرب مرة واحدة وذلك من أجل تخفيف آلام ومغص الحيض والنزف.

- تؤخذ أجزاء متساوية من مسحوق الفاوانيا والرحمانية والأنجذان وحشيشة الملاك الصينية حيث يؤخذ ١٥ جراماً من المزيج ويضاف إلى ٧٥٠ مللي من الماء المغلي ثم يقسم هذا المزيج على ثلاث جرعات متساوية تؤخذ في أثناء النهار، وتستعمل هذه الوصفة كمقوية عامة للنساء وضد نزف الحيض.

هناك عدة أنواع مثل: الفاوانيا الشجيرية والفاوانيا الحمراء والفاوانيا المخزنية وكلها تحتوي على المواد المؤثرة نفسها وكذلك طريقة الاستعمال، وتعد هذه الأنواع بدائل للفاوانيا البيضاء في حالة عدم وجودها.

لا توجد أي أضرار جانبية للنبات إذا أخذت الجرعات حسب المنصوص عليها وزيادة الجرعة تسبب القيء وبعض الاضطرابات في المعدة والقولون والجرعات الزائدة تسبب سقوط الجنين.

لا تتعارض مع أدوية أو أغذية أخرى وهو من الأدوية العشبية المأمونة في هذا الصدد.



الفستق
Earth nut

هو أحب المكسرات لدى الإنسان وأغلاها ثمناً، والفستق ثمرة لوزية ذات قشرة خشبية صلبة مكونة من فلقتين، والبذرة ذات لون مخضر مغطاة بغشاء بني رقيق، ويستحصل على الفستق من أشجار الفستق وهي نوعين ذكر وأنثى، والشجرة الأنثى هي التي تنتج ثمار الفستق بعد التطعيم. لقد زرعت أشجار الفستق في بلدان حوض البحر المتوسط منذ أربعة آلاف سنة. ويزرع الفستق بكثرة في سورية وتركيا وإيران، وأفضل أنواع الفستق هو العاشوري ذو المحصول الوفير المنتشر في حلب والذي ينشق طولياً في الليالي الرطبة بعكس التعليمي فثمرته كبيرة لكنه لا يتشقق.. وهناك أنواع أخرى متعددة مثل ناب الجمل والقرش والمرواحي والباتوري. وقد عرف العرب الفستق في عصورهم الزاهرة واستعملوه في أطعمتهم المترفة، ووصفه شعراؤهم في أبيات كثيرة منها قول أبي بكر الصنوبري:

وحظي من نقل إذا ما نعته
نعت لعمري منه أحسن منعوت

من الفستق الشامي كل مصونة
تصان عن الأحداق في بطن تابوت

زبرجدة ملفوفة في حريرة
مضمنة دراً مغشى بياقوت



الطب القديم والفستق:

يقول ابن سينا: "طبعه أشد حرارة من الجوز.. وهو يفتح سدد الكبد لمرارته وعطريته وفيه عقوصة وغذاؤه يسير جدا. وهو جيد للمعدة خصوصا الشامي الشبيه بحب الصنوبر وهو يفتح منافذ الهواء، ودهنه ينفع من وجع الكبد الحادث من الرطوبة والغلط ويمنع الغثيان، وتقلب المعدة ويقوي فمها". اما ابن البيطار فقال: "الفستق ثمرة طيبة، تنقي الكبد وتنفع من علل الصدر والرئة والذي ينال البدن منه من الغذاء يسير جدا. وهو أشبه ان يكون مفرحا مقويا للقلب، ومن خاصيته تطيب النكهة، ويمنع أبخرة المعدة التي ترقى إلى الفم، ويزيل المغص أكلاً، وقشره الخارج الرقيق إذا نقع في الماء وشرب قطع العطش والقيء وعقل البطن ودهنه مضرة بالمعدة".

أما ابن جزلة فقال فيه "اجوده الحديث الكبار، فهو جيد للمعدة ويزيد في الباءة وينفع من السعال البلغمي، وقيل ان لبه يزيل الخفقان ويولد الدم الجيد ويخصب البدن ويزيد في العقل والحفظ والذكاء، ويصلح الصدر، ويزيل السعال المزمن والطحال واليرقان".

أما داود الأنطاكي فقال: "الفستق مزيل للاحتقان ومولد للدم وزيادة العقل والفهم ومصلح الصدر، ومزيل السعال ومقوي للطحال والكبد والكلى، ولبه يزيل الخفقان. قشره اليابس محرقا يفتت الحصى شربا، يطيب النهكة ويشد اللثة ويزيل قروح الفم، يقول المعدة، يشد البدن ويزيل العرق ضمادا، قشر شجرته يقتل القمل نطولا ويحبس النزلات وكذلك يفعل ورقه، يزيل جميع أوجاع المعدة والرحم والحكة والجرب وتساقط الشعر إذا أديم استعماله. مزيل الوسواس ويقاوم السموم".

محتويات الفستق الكيميائية:

يحتوي الفستق على حوالي ٨٪ ماء وحوالي ٢٣٪ بروتين، ٤٥٪ زيت ثابت، ٤٪ نشا، وسكاكر، كما يحتوي على فيتامين ب١، ب ٢وكذلك يعد من أغنى المكسرات

بالمعادن حيث يحتوي على الحديد والفسفور والكالسيوم والنحاس. ويستخرج من الفستق زيت ثابت كثير التغذية ولكنه غالي الثمن وسريع الفساد.

الطب الحديث والفستق:

يفيد في تقوية الأعصاب والدم وتحمل المتاعب العقلية والعصبية. قشرته الخارجية تقطع العطش إذا نقعت في ماء ثم شربت، كما تقطع القيء وتشفي الإسهال. إذا خلط بالمسك وتسعط به أزال اللقوة وقوى الذهن ونقى الرأس. لا ننسى أن الفستق يستخدم على نطاق واسع في تحضير أنواع الحلوى والمعجنات حيث تزين به، وتُعدُّ الحلوى التي يدخل في تراكيبها من أغلى وأجود الحلويات.



الفشاغ
Sarsaparilla

ويعرف أيضاً بالقشغ أو بالعشبة الرومية، والفشاغ شجيرة متسلقة ومتخشبة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٥ أمتار، أوراقها بيضية عريضة ومحاليق وأزهار صغيرة ذات لون مخضر، يعرف الفشاغ علمياً باسم Smilax spp. حيث يوجد منه عدة أنواع. الموطن الأصلي للنبات في الغابات المطيرة المدارية وفي المناطق المعتدلة في آسيا وأستراليا. والجزء المستخدم من النبات هو الجذر الذي عادة ما يقلع في أي وقت خلال العام. وهناك نوعان من الفشاغ، نوع به أشواك ويعرف بالشائك وأوراقه مستديرة وأزهاره على هيئة سنابل أو عناقيد وثماره مدورة ويتحول إلى اللون الأحمر عند النضج، والنوع الثاني غير شائك ناعم وثماره تشبه إلى حد ما الترمس شكلاً لكنه أصفر وشديد السواد يحيط به بياض.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي جذر الفشاغ على ١٠ إلى ٣٠٪ مواد صابونية ستيرويدية وستيرولات نباتية وتشمل بيتا وستجما سيتو ستيرول، وتحتوي على حوالي ٣٠٪ نشاء ومواد راتنجية وحمض السارسابيك ومعادن كما يحتوي على كوريسيتين.

الاستعمالات:

لقد أحضر الفشاغ إلى إسبانيا عام ١٥٦٣م وقد احتفي به كدواء للزهري، ويقال إنه سبق وأن استخدم في منطقة الكاريبي ولقي نجاحاً كبيراً هناك غير

أن المزاعم كان مبالغاً فيها؛ ثم بدأت تختفي شيئاً فشيئاً، وقد استخدم الفشاغ في المكسيك لعلاج كثير من المشاكل المرضية وبالأخص الأمراض الجلدية، وفي الأزمنة القديمة كان المصاب بالزهري يوضع في غرفة مظلمة يمكث بها أربعين يوماً يشرب خلالها عصير جذور الفشاغ وهو محاط بأجواء سحرية، وما زال بعض الأقباط في مصر يدخلون العشبة في موسم معين في السنة، يصومون أسبوعاً أو أسبوعين عن كل طعام سوى القليل من الفاكهة ويشربون عشبة الفشاغ، ويعتقدون أن هذا يشفي من كل مرض، وبعضهم كان يكتفي بمرق الأرنب وبتناول العشبة سبعة أيام ويعتقد أنها تشفي.



وقد حازت عشبة الفشاغ التي يستخرج من جذورها المجففة الخلاصات الطبية التي كان لها شهرة كأنها السحر.

وأجود أنواع الفشاغ هو النوع الجمايكي والمعروفة باسم العشبة الحمراء أو ذات اللحية الحمراء.

وحديثاً قيل: إن الفشاغ مضاد للالتهابات ومنظف ويمكن أن يفرج المشكلات الجلدية مثل الأكزيما والصدفية والحكة بشكل عام، كما أنه يساعد كثيراً في علاج أمراض الروماتيزم والتهاب المفاصل وكذلك النقرس، كما أثبتت الدراسات أن الفشاغ يحتوي على مفعول مولد للبروجسترون مما يجعله مفيداً في المشاكل السابقة لدورة الحيض وفي حالات سن اليأس وبالأخص الضعف والاكتئاب الذي يحدث عند بعض النساء عند سن اليأس. والمكسيكيون لا زالوا يستعملون جذر الفشاغ على نطاق واسع لمشاكل الحيض ولخصائصه المقوية المزعومة للجنس، أما شعوب الأمازون فيستعملون الفشاغ لتحسين النشاط وعلاج مشكلات الأياس.

وقد قامت دراسات على الفشاغ في الصين وأشارت هذه الدراسات إلى أن الفشاغ له قدرة مضادة لداء البريمياء وهو مرض نادر ينتقل إلى الإنسان عن طريق الجرذان، وقد اختبر الجذر ممزوجاً ببعض الأعشاب الأخرى لعلاج الزهري واستعمله عدد من المرضى المصابين بالزهري وثبت نجاحه في شفاء ٩٠٪ من الحالات الحادة التي شفيت فيما بعد. كما ثبت أن الفشاغ يحسن الشهية والهضم وكذلك يحسن ويحضر من جذر الفشاغ خلاصة طبية جرعتها ما بين ١٠ إلى ٣٠ نقطة، ولذلك فغلي مركب من ٢ إلى ١٠ أوقيات مع لتر من الماء ويؤخذ منه نصف كوب ثلاث مرات في اليوم.

يتداخل الفشاغ مع أدوية أخرى مثل جلوكوزيدات الديجتاليس التي تستخدم لعلاج ضعف عضلات القلب؛ إذ إن الفشاغ يزيد امتصاص هذه الجلوكوزيدات، كما أن الفشاغ يتداخل مع بعض الأمراض مثل الربو حيث إن غبار مسحوق جذر الفشاغ يؤثر على الأشخاص المصابين بهذا المرض.

يوجد مستحضر في الأسواق المحلية تحت اسم SARSAPARILLA في محلات الأغذية التكميلية يستخدم كمقاوم للعجز الجنسي وعدم الإنجاب ويفيد لحالات الروماتيزم وكذلك للصدفية الجلدية، ويؤمن الحيوية والنشاط للجسم وينظم نشاط الهرمونات ومدر للبول.

فطر الأرغوت
Ergot

ويسمى فطر مهماز الشيلم Ergot of rye وجاءت هذه التسمية "مهماز" لأن شكله يشبه الأصبع الخلفية للديك، أما الشيلم فهو نبات من الفصيلة النجيلية ذو سنابل تشبه الشعير والشوفان وهو من الغلال المعروفة الغذائية.

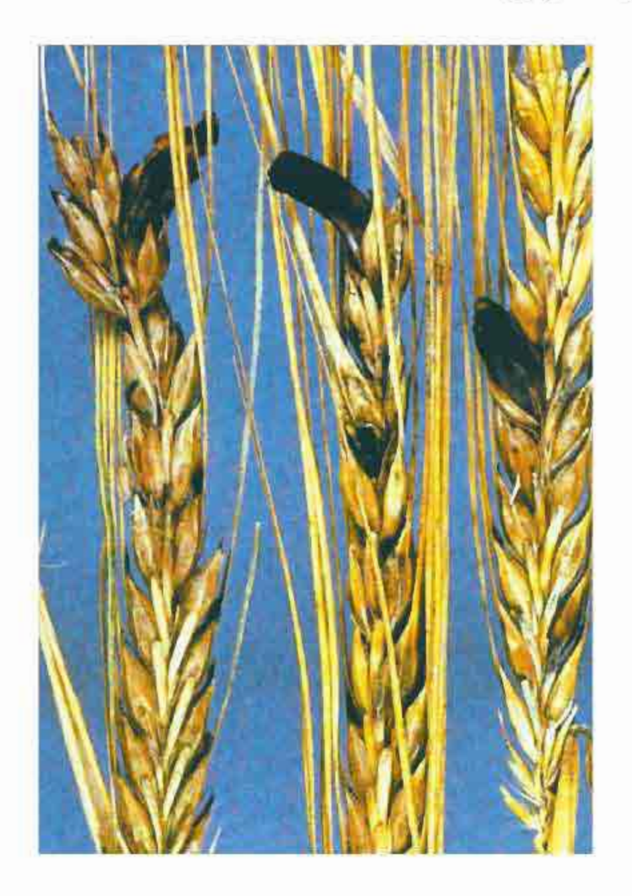
وفطر الأرغوت عبارة عن مهماز متصلب ذو شكل أسطواني محدب قليلاً ذو لون أسود بنفسجي تظهر على سطحه عدة شقوق طولية أوضحها الثلم الذي يوجد في الوجه المقعر منه، كما تظهر على سطحه بعض الشقوق المستعرضة الصغيرة، يتراوح طوله ما بين ١-٢ سم أما قطره فلا يزيد عن ٥ – ٨ ملم دقيق في نهايته، ينكسر بسهولة، مقطعه أبيض في المركز وبنفسجي في الأطراف، له رائحة خاصة غير مقبولة تظهر واضحة عند طحنه مع قليل من البوتاس، طعمه مر قليلاً وهو سريع الفساد، يجب حفظه بمعزل عن الهواء ويجب وضع مواد ماصة للرطوبة بجانبه ويوصي دستور الأدوية العالمي استعمال الكلس لحفظ هذا العقار.

ويعد فطر الأرغوت من أهم الفطور الدوائية ويندر أن توجد مستشفى في العالم خالية من مستحضرات الأرغوت.

ونظراً لأهمية فطر الأرغوت ولسد حاجة المستشفيات ومعامل الأدوية فقد حاول فريق من العلماء زراعة الفطر بصورة اصطناعية، أي أنهم لجؤوا إلى زراعة نبات الشيلم على مساحات واسعة ثم عمدوا إلى عدوى هذا النبات بواسطة أبواغ الفطر الذي استنبت في أوساط خاصة معدة لهذا الغرض.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي فطر الأرغوت على معادن بنسبة ٢ – ١٠٪ وتتكون من الفوسفات وكالسيوم ومغنيسيوم وبوتاسيوم والسيليس، وكذلك مواد سكرية عبارة عن سكر الجلوكوز والثري هالوز والمانيتول، ومواد سيترولية مثل أرغو سيترول وهذا يتحول إذا عرض للأشعة فوق البنفسجية إلى فيتامين (D2) أو كالسيفرول، كما يحتوي على أحماض أمينية وأهمها حمض الأسبارتين والفلوتامين والألاثين والنيروزين والتربتوفان والأرجنين والكويرسين وفتيل الانين وكذلك كحولات أمينية أشهرها الكولين.



والمكونات المهمة في فطر الأرغوت التي يرجع لها التأثير الدوائي هي القلويدات وأهم تلك القلويدات أرغومترين Ergometrine وأرغوتامين Ergotamine

وأرغـوزيـن Ergosine وأرغـوكـورنـين Erggorinine وأرغـوكـرسـتـين Ergoceistine والأرغوكريتين Ergopypine وأرغوتينين Ergotinine وتشتق هذه القلويدات من الصيغة الكيميائية لحمض الليزرجيك Lysergic Acid وحمض الليزرجيك يشتق منه المهلوس الشهير المعروف باسم L.S.D (ثنائي ايثايل اميل) حمض الليزرجيك وقد فصله العالم السويدي هوفمان وكتب قصته الشهيرة حول هذا المركب الخطير الذي أصبح مؤخراً أحد أخطر المهلوسات في العالم وجرعته عادة بالميكروجرام.

الاستعمالات:

لقد استعمل فطر الأرغوت في الصين من مئات السنين من قبل القابلات لمساعدة الحوامل في الولادات الصعبة، أما في أوروبا فقد شوهدت آثاره في فترات متباعدة من الزمن بشكل أوبئة سريعة الانتشار فيصاب الناس بأمراض تشنجية أو بموات يظهر في بعض الأعضاء وبالأخص في الأطراف، ولم يكن هذا المرض الغامض إلا انسماماً حاداً أو مزمناً بالخبز المصنوع من طحين قمح أو شيلم أو شعير مصاب بهذا الفطر، وقد اهتدت القابلات الشعبيات أيضاً في أوروبا إلى بعض خصائص هذا الفطر قبل أن يهتدي إليه الأطباء بمائتي سنة تقريباً.

وتستعمل مستحضرات الأرغوت المفصولة على هيئة بلورات نقية لعلاج بعض الأمراض المهمة حيث يستعمل الأرغومترين على هيئة ملح الماليت كمادة مسهلة للولادة مقوية لعضلة الرحم، ويستعمل المشتق المثيلي من هذا القلويد الذي يتميز بفعالية فسيولوجية أشد من القلويد نفسه، حيث يستعمل في حالات النزف ويعد من أفضل موقفات النزيف وخاصة نزف ما بعد الولادة.

أما قلويد الأرغوتامين فيستعمل على هيئة ملح الطرطرات كمادة مسهلة للولادة أيضاً، كما يستعمل على هيئة أقراص لعلاج آلام الصداع النصفي (الشقيقة) كما تعطي أملاح الأرغوتامين أيضاً كمادة مسكنة في آلام الجهاز العصبي الودي.

فطر الأرغوت لا يستعمل إلا تحت إشراف طبي نظراً لتأثيره السام، حتى إن الدقيق عندما يستورد من البلدان التي ينمو فيها فطر الأرغوت مثل الصين وروسيا وإسبانيا وبولونيا والنمسا وهنجاريا يختبر في الجمارك قبل دخوله للتأكد من خلوه من فطر الأرغوت الذي ينمو على سنابل القمح والشيلم والشوفان والشعير، حيث إن تناول الدقيق الملوث بالفطر يحدث التسمم، ويتميز التسمم بعلامات مختلفة مثل تنميل الأطراف والشعور باحتراقها مع تقبض الأصابع واضطرابات وهذيان وكزز واختناق، وينتهي هذا التسمم بشكل حوادث تشنجية أو موات (غرغرينا) قد يؤدي للوفاة، أما التسمم الحاد فيظهر بشكل آلام معدية معوية وتقيؤات وإسهال مع حس ضيق وغم شديدين وتشوش في الحواس والحركة والذهن وإجهاضات متوالية (يعتبر الأرغوت من أكثر المجهضات) عند الحوامل في الإنسان أو الحيوان.

توجد مستحضرات مهمة جداً من فطر الأرغوت ولكنها لا توجد إلا في المستشفيات وهي موجودة على هيئة حقن وأقراص.



فطر ريشي
Rieshi mushroom

الفطريات كائنات حية تخلو من اليخضور (الكلوروفيل) وهي المادة الخضراء التي تستعملها النباتات لصنع الغذاء، ولا تستطيع الفطريات أن تصنع غذاءها ولكنها بدلاً من ذلك تمتص الغذاء من البيئة المحيطة بها.

ويقول علماء الفطريات إن هناك أكثر من مئة ألف نوع من الفطريات، ولا يمكن رؤية الخمائر وبعض الفطريات الوحيدة الخلية دون المجهر، ومع ذلك يمكن رؤية معظم الأنواع بالعين المجردة، وأشهر أنواع الفطريات البياض والعفن وعش الغراب والصدأ النباتي.

والأنواع الشائعة من الفطريات تنتج الفطريات الخيشومية مثل عش الغراب السام وعش الغراب الصالح للأكل، ويعيش كثير من أنواع عش الغراب مثل عش الغراب المظلي أو عش الغراب البني على مخلفات النباتات والحيوانات بالتربة.

وتجمع بعض أصناف الفطريات الخيشومية، وفطريات الثقوب لأكلها، ومع ذلك فإن كثيراً من الفطريات سام ولا ينبغي أكله، ويقبل الناس في أوروبا وما كان يعرف بالاتحاد السوفييتي (سابقاً) واليابان على عش الغراب (المشروم) البري الصالح للأكل.

ويقول المؤرخون: إن الإنسان عرف بعض أنواع الفطر من فجر التاريخ واتخذها مصدراً لغذائه، وكان عش الغراب معروف لدى الإغريق وأثنى عليه الرومانيون وكان يؤكل على مدى واسع في العصور الوسطى، ثم انتشرت زراعته في أوروبا الشرقية وأمريكا في بداية القرن السابع عشر، وينتشر عش الغراب حالياً في بريطانيا وفرنسا والولايات المتحدة الأمريكية، ويعيش عادة تحت الأشجار وفي الأماكن الرطبة وفي الأقبية والكهوف والأنفاق.

وهناك أنواع برية عديدة من عش الغراب وتعد أرق نكهة وأسهل مضغاً من الأصناف المزروعة، ويجب دائماً الحذر من بعض أنواع الفطور السامة حيث إنها تتشابه مع الأنواع المأكولة.

الفطر يستخدم في الغذاء والدواء، ولقد أطلق على الفطر أنه اللحم النباتي حيث يحتوي على نسبة عالية من البروتين وخير مثل على ذلك "الكمأة" الفقع الذي يعيش ويتكاثر تحت سطح الأرض، حتى إن بعضها يعيش تحت التربة على عمق متر تقريباً ويتم البحث عنها في فرنسا وإيطاليا بالاستعانة بالكلاب والخنازير وتباع عادة بأثمان باهظة.

والفطر العادي الصالح للأكل يحتوي على حوالي ٣٠٪ بروتين ومعادن الكالسيوم والمنجنيز والصوديوم والكوبلت والمغنيسيوم والسيليس وفوسفور وكلور وبوتاسيوم وحديد وزنك ونحاس ويود.

وأهم الفطريات من الناحية الدوائية هي:

فطر ريشي Reishi، وهذا النوع من الفطر له شهرة عالمية ويعرف علمياً باسم Ganoderma lucidum من الفصيلة Polyporaceae ولهذا الفطر أسماء شعبية مثل Manoly، Nentakeling، Mushroom Ling Zhi

CAO، CHI ويزرع هذا الفطر تجارياً في كل من الصين واليابان والولايات المتحدة الأمريكية.



ينمو في اليابان على أشجار البرقوق البرية ولكن معظم الإمدادات للصناعة تأتي عن طريق الزراعة.

وفطر ريشي عبارة عن فطر لحمي الملمس له ساق صلبة لامعة وقلنسوة تشبه المظلة صلبة بعض الشيء ذات لون مصفر في البداية ثم لا تلبث أن تتحول إلى اللون القرمزي المحمر وربما البني، يجمع هذا الفطر في فصل الخريف.

الجزء المستخدم من الفطر الأبواغ والساق والقلنسوة.

المحتويات الكيميائية:

في بحث أجري في كلية الصيدلة بجامعة بيجينج الطبية بالصين عام ١٩٩٧م فصل من أبواغ هذا الفطر سبعة مركبات تنتمي للمجموعة الكيميائية ببتايد بوليسكارايدز Peptidepolysaccharides ونشر هذا البحث في مجلة Zhongguo zhong yao za ahi. 1997 كما فصل مركب آخر في بحث عمل في قسم الكيمياء بجامعة شانجشن للزراعة عام ١٩٩٧ وكان هذا المركب Ergosta-7. 22W-DIEN-3—ONE.

كما فصلت أحماض بروتينية في بحث نشر في مجلة اثنوفارماكولوجي لفيروس الهربس وفيروس الإيدز، وفي دراسة نشرت في مجلة يابانية تسمى ،XHEM PHARM. BULL (TOK) (YO) 2000 في شهر يوليو من عام ٢٠٠٠ حيث فصلت ستة مركبات ثلاثية التربين جديدة من أبواغ فطر ريشي وأوضحت هذه الدراسة تأثير هذه المركبات ضد الخلايا السرطانية.

وفي بحث نشر في مجلة (ACTA MEDICA) لعام ١٩٩٩م فصلت عدة مركبات تربينية ضد الالتهابات، ويقول ديفيد فوستر في كتابه (HERBAL MEDICINE) إن الفطر يحتوي على مركبات متعددة السكاكر وقلويد مقو للقلب وأحماض ثلاثية التربين. وفي بحث نشر في مجلة (BIOORG MEDCHEM. 1999) الذي أجري في مختبرات قسم الأحياء التطبيقية في جامعة طوكيو باليابان عام ١٩٩٩ حيث فصل مركبي ،Lucidenic acid Lacone والتي أثبت تأثيرها ضد بعض الخلايا الخبيثة، وفي سبتمبر عام ١٩٩٩ نشرت مجلة Phytother. Res· بحثاً أجري في قسم الصيدلة في جامعة هونج كونج الصينية حيث فصلت مركبات ثلاثية التربين تعمل كمضادات للسموم في جسم الإنسان، وفي بحث أجري في كلية الصيدلة بجامعة شنج بوك بكوريا ونشر في مجلة ARCH. PHARM. RES. 1999 فصلت مركبات ذات تأثير مضاد للميكروبات من الخلاصة المائية لأبواغ هذا الفطر. وفي دراسة أجريت في معهد البحوث للطب الياباني التقليدي في جامعة تياما للطب والصيدلة باليابان ونشر في مجلة PHYTOCHEMSTRY. 1998 والذي يشير فيه إلى فصل حمض سمي حمض الجانودريك الذي فصل من الخلاصة الميثانولية للفطر وأثبت تأثيره المضاد لفيروس الإيدز. كما أجريت دراسة أخرى في الجامعة نفسها ونشرته في مجلة CHEM. PHARM. BULL لعام ١٩٩٨ حيث فصل مركبان جديران وهما ليوسيدامول A وحمض الجانودريك وأثبتت هذه المركبات تأثيرها المضاد لفيروس الإيدز.

وفي دراسة لمئة وأربع وثلاثين خلاصة حضرت من ٤٥ عينة من فطر عش الغراب أجريت في قسم العقاقير وكيمياء العقاقير بكلية الصيدلة بجامعة طوكيو باليابان وتم نشرها في مجلة PLLANTA MEDICA. 1997 ومن ضمن هذه الفطور فطر ريشي وأثبتت هذه الخلاصات تأثيرها ضد دفع الأذى عن جسم الإنسان ANTINOCICE PTIVE، وفي دراسة أجريت في قسم علم الأدوية في كلية الطب بجامعة أورال روبرت في طوكيو ونشرت في مجلة .Chem. Pharm Bull TOKYO لعام ١٩٩٠ حيث درست خلاصة الأبواغ وتأثيرها على أوعية القلب والضغط وأثبتت الدراسة جدواها المتميزة في تخفيض ضغط الدم، كما أجريت دراسة أخرى على تأثير أبواغ الفطر على سكر الدم، ونشرت تلك الدراسة في مجلة Planta Medica 1998 وكانت الدراسة على مركب جانوديران B وأثبتت الدراسة جدوى هذا المركب كمخفض للسكر في الدم، كما تمت دراسة أخرى بطوكيو ونشرت في مجلة Chem Pharm. Bull لعام ١٩٨٩ حيث فصل حمض الجانوديرك ومشتقاته ودرس تأثيرها ضد الكوليسترول، وأثبتت هذه الدراسة أن هذا المركب ومشتقاته لها تأثيرات قوية على خفض الكوليسترول في الدم.

وفي دراسة أجريت في قسم علم الأدوية بكلية الصيدلة في جامعة أوكياما باليابان ونشرت في مجلة AGGENTS ACTIONS 1988 حيث أثبتت الدراسة أن مركبات أبواغ جانوديرما لها تأثير مضاد للحساسية وأن لهذه المركبات تأثيراً مثبطاً للهستامين.

الاستعمالات:

يقول الدكتور ستيفن فوستر في كتابه بعنوان (AN ILLUSTRATED GUIDE 101. MEDICINAL HERBS) إن هذا العقار قد استخدم في الطب التقليدي الصيني من آلاف السنين، وقد صنف في المرتبة الأولى من قائمة الأدوية المسجلة في كتب الطب التقليدي الصيني حيث يستخدم مهدئاً ومعطياً طاقة مفعمة بالحيوية ومحسناً لطبيعة الشخص.

وكان لا يتعاطى هذا العقار إلا كبار القوم والإمبراطوريون واعتبر هذا العقار المقوم الرئيس للحياة، واعتبروه إكسير الحياة (Elixis of life) وكان يستخدم على نطاق واسع لعلاج التهاب الكبد الفيروسي وارتفاع ضغط الدم والتهابات المفاصل والحالات العصبية والأرق واضطرابات الرئة ومقو عام ولإنقاص الوزن وإطالة عمر الإنسان.

أما الاستعمالات الحديثة للفطر فبعد أن قامت دراسات عميقة ومتعددة على هذا العقار في أغلب دول العالم نظراً لأهميته فقد أثبتت الدراسات سواء على مستوى المجلات العلمية العالمية والمذكورة آنفاً في المحتويات الكيميائية أو على مستوى الكتب العلمية فقد ذكر كتاب (ADVANCED IN CHINESE MATERIALS RESEARCH) أن أنواع هذا الفطر لها تأثير في علاج فقد الشهوة للطعام وعلاج الأرق واعتلال الصحة وأمراض الكبد الفيروسية ووظائفه.

وقد أثبتت الدراسات أن هذا العقار يحمي الكبد من السموم وخاصة سموم رابع كلوريد الكربون والكحول، كما أن هذا العقار ينشط جهاز المناعة بشكل كبير بالإضافة إلى عمله كمقشع (طارد للبلغم) ويستخدم كعلاج للكحة.

ويقول الدكتور أنــدرو ويل في كتابه بعنوان THE AMERICAN PHARACEUTICAL ASSOCIATION 1999 بناء على الدراسات العلمية على حيوانات التجارب والإنسان إن أنواع فطر جانو ديرما لها تأثير كبير على تقوية جهاز المناعة الذي يدافع عن الجسم، كما أنه يمنع أو يؤخر حدوث الأمراض السرطانية وكذلك هو مضاد للحساسية ويخفض السكر والكوليسترول في الدم وكذلك يمنع تكون الجلطة الدموية، كما أنه يؤثر على الجهاز العصبي المركزي حيث يقوم بدور المهدئ للألم ومضاد للتشنج ويهبط بعض المواد الكيميائية التي تحدث أعراض الحساسية، كما يقوم هذا العقار على تخفيف الالتهابات ويرفع من مستوى عمل جهاز المناعة، ومضاد المواد السامة التي تؤثر على أداء الكبد، كما يزيد من تدفيق الدم إلى القلب، ويقوم بالدفاع عن تكوين الخلايا السرطانية، كما أثبتت الدراسات الحديثة أن أنواع هذا الفطر لها تأثير ضد فيروسي الإيدز والهربس.

يقول الدكتور جيمي دوك في كتابه بعنوان (.THE GREEN PHARMACY 1996) إن هذا العقار يرمم القلب، كما يقول الصيدلي عالم العقاقير الدكتور ألبرت ليونج في كتابه (BETTER HEALTH WITH MOSTLY CHINESE HERBS AND FOOD) إن هذا العقار قد اعتبر ذا قيمة كبيرة في منع وعلاج عدم تناسق نبض القلب، ويعتبر هذا العقار مقوياً للقلب ويخفض من احتياج الأوعية التاجية إلى الأكسجين ويساعد على تخفيف آلام الذبحة الصدرية.

وقد أثبتت الدراسات العليا التي أجريت في كلية الطب والجراحة بقسم البول بجامعة كولومبيا والذي نشرت نتائجه في مجلة (.J. ALTER COMPLEMENT MED. 2000) العدد الذي نشر في شهر أكتوبر من عام ٢٠٠٠م أن وصفة مكونة من ثمانية أعشاب مختلفة من ضمنها فطر جانوديرما وهي: ،CHRYSANTHEMUM. TSATIS. LICORICE. GANODERNIA. GINSENG. RABDOSIA. SAWPALMETTO. AND SCUTELLARIA قد استعملت في علاج سرطان البروستاتا لمرضى مصابين بسرطان البروستاتا وبعد علاج دام مدة سنة وأربعة أشهر كانت حالتهم مستقرة ولا توجد لديهم أي عرض من أعراض سرطان البروستاتا، وقد تحملوا العلاج بشكل جيد، وقد أوضحت النتيجة أن لهذه الوصفة تأثيراً مستقلاً على الهرمونات المسببة لسرطان البروستاتا.

توجد عدة مستحضرات من هذا الفطر، حيث توجد على هيئة كبسولات، قطرات مركزة، خلاصة سائلة، والفطر نفسه إما طازجاً أو مجففاً، خلاصة مقننة، أقراص، شاي إما على هيئة أكياس أو محببات وصبغة.

يؤخذ يومياً ٦٠٦ ملليجرام على هيئة كبسولات ما بين ٣ إلى ٦ كبسولات يومياً.

لقد أثبتت جميع الدراسات إن هذا العقار آمن ولا يسبب أي تأثيرات سمية حتى مع الجرعات العالية، ولكن على الاستعمال الطويل قد يحدث بعض الأضرار

الخفيفة مثل نزف الأنف والشعور بالجفاف في الفم والأنف والحنجرة وربما بعض التعب في المعدة والدوخة البسيطة، كما قد يحدث حساسية بسيطة، ولكن هذه الأعراض بسيطة جداً إذا ما قورنت بالأضرار الجانبية لأغلب الأدوية.

فطر عش الغراب كونسيب وبايلوسيب Conocybe & Psilocybe:

هذان الفطران يحتويان على مواد مهلوسة خطيرة ولهذين الفطرين ساق صلب أبيض اللون وقلنسوة (مظلة) مقعرة بيضاء اللون يتراوح قطرها ما بين ٨ – ٣٠ سم وتوجد عليها بعض البقع البنية القليلة، وأهم المركبات الموجودة بهما هو سايلوسايبين وكونوسبين ويساء استخدام هذه الأنواع في أمريكا الشمالية كمواد مهلوسة، وتؤخذ على الهيئة الطازجة أو الجافة وتباع مركباتها بصورة نقية لتجار المخدرات من أجل ترويجها.





فطر فلاي أجاريك
Fly agaric

ويعرف هذا الفطر باسم فلاي مشروم Fly mushroom وعلمياً باسم Amanita muscaria وهذا الفطر مميز جداً ويعد من أجمل الفطور شكلاً ومن أخطرها سمية؛ ولهذا الفطر ساق حرشفية بيضاء اللون وقلنسوة تشبه المظلة ذات لون أصفر إلى برتقالي تكون أحياناً محدبة أو مقعرة، وتوجد على هذه القلنسوة بقع أو لطخ كثيرة متناثرة بيضاء اللون تميز هذا الفطر عن باقي الفطور، ويصل قطر القلنسوة ما بين ٥ – ٣٠ سم.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي فطر فلاي أجاريك على حمض يعرف باسم أيبوتينك أسيد Ibotenic Acid ومسكمول Muscamol والمادة السامة مسكارين Muscarine.

الاستعمالات :

يساء استعمال هذا الفطر كمادة مهلوسة، وتعاني منه أمريكا الشمالية حيث يجمع هذا الفطر ويستعمل كما هو كمادة مهلوسة، وهو من المواد المصنفة ضمن المخدرات، وعادة تذهب أعداد كبيرة ضحايا لاستخدامه وعدم معرفة جرعته غير المميتة، كما يروج المركب مسكارين النقي الموجود على هيئة بللورات نقية كمادة مهلوسة، كما يوجد عدد كبير من جنس فطر فلاي أجاريك وكلها سامة ومهلوسة.



الفلافونيدات
Flavonoids

الفلافونيدات هي عبارة عن صبغة تذوب في الماء، وهذه الصبغة هي التي تعطي الأزهار والفواكه وبعض الأوراق ألوانها الزاهية، واللون الأصفر يشكل الغالبية للفلافونيدات، ويتراوح عدد الفلافونيدات في المملكة النباتية حوالي ٤٠٠٠.

لقد توصل العالم "زينت جيورجي" الحاصل على جائزة نوبل عام ١٩٣٦م إلى اكتشافها، ثم بعد ذلك اهتم العلماء في البحث في هذا الموضوع حتى توصلوا إلى ما يقارب ٤٠٠٠ نوع من الفلافونيدات. والفلافونيدات هي المسؤولة عن الصبغات أو الألوان الموجودة في النباتات مثل اللون البنفسجي الداكن في التوت والأحمر في الفراولة، وتوجد هذه المواد في قشور الفواكه الحمضية مثل البرتقال والليمون والأترنج والنارنج واليوسفي وكذلك في الخضراوات والجوز والبذور بشتى أنواعها والبقوليات الخضراء وفي الشاي والقهوة والكاكاو.

ويُعزى إلى هذه المجموعة الكيميائية تأثيرات عدة، ونسمع أحياناً باسم "بيوفلافونيدات" وعلى الرغم من أن المصطلح فلافونيدات هو الأكثر دقة من الناحية العلمية، إلا أن البيوفلافونيدات يستخدم غالباً لوصف الفلافونيدات النشطة حيوياً، بالإضافة إلى أننا عندما نشتري فيتامينات تحتوي على فلافونيدات فسوف نجد أن مصطلح بيوفلافونيدات هو المستعمل بكثرة.

الاستعمالات:

لقد بينت مئات من الدراسات على الفلافونيدات أن لها قدرة كبيرة من الناحية الدوائية، فهي مضادة للفيروسات وللسرطان والالتهابات ومضادة للهستامين وللأكسدة.

وفي السنوات الأخيرة كثر الاهتمام بالفلافونيدات بسب خواصها المضادة للأكسدة، ولقد وجد أن كثيراً من هذه المركبات أكثر فاعلية من مضادات الأكسدة المعروفة مثل فيتامينات ج، هـ في تأثيرها، مثل حماية البروتينات الدهنية المنخفضة الكثافة من الأكسدة، وخفض مستويات الكولسترول مما يمثل حماية إضافية ضد الإصابة بأمراض القلب. وتقول الدراسات: إن الإنسان إذا تناول كثيراً من الفواكه والخضراوات والبقوليات الخضراء فإنه سيحصل على كمية من الفلافونيدات تفوق الكمية التي سيحصل عليها من مضادات الأكسدة. ولقد قدر العلماء كمية الفلافونيدات المستهلكة ما بين ٢٠٠ إلى ١٠٠٠ مجم يومياً. وأهم الفلافونيدات التي تمت دراستها هي كورستين Quercetin وروتين Rutin ونارنجين Naringin جينيستين Genistin وهسبريدين Hesperidin وبيكالين Baicalin وكاتشين. ولقد أوضحت دراسات كثيرة خصوصاً تلك التي أجراها دكتور شيشان كانداسوامي والدكتور أليوت ميدلتون مدى فاعلية مختلف الفلافونيدات في الوقاية من مختلف أنواع السرطانات وعلاجها. وهذه الدراسات التي شملت السرطانات المقاومة للعلاج الكيماوي قد أجريت على الخلايا المزروعة معملياً في أطباق وعلى الكائنات الحية، وقد اهتم العلماء بدراسة الفلافونيدات المعروفة باسم برانتوسيانيدين، وقد استخدم مركب يعرف باسم بيكنوجينول وهو مركب يحتوي على البروانثوسيانيدين والفلافونيدات النباتية المرتبطة المستخلصة من لحاء قشور نبات الصنوبر أكثر من خلاصة بذور العنب الذي يحتوي على هذا النوع من الفلافونيدات. وقد ركزت هذه البحوث على قدرة هذه المواد على العمل كمضادات للأكسدة، وعلى تأثيرها المفيد في كثير من اضطرابات الدورة الدموية. وقد بينت الدراسات أن التجارب التي أجريت على

الإنسان أن الفلافونيدات تمنع النزيف من الأطراف أو من الفتحات الطبيعية في جسم الإنسان، وتمنع تورم الساقين نتيجة لاحتجاز الماء بالجسم، كما أنها تقي من اعتلال الشبكية المصاحبة لدى السكري، وتقي من ارتفاع ضغط الدم. وقد سجل العلماء نجاحاً كبيراً في استخدام هذه المواد في علاج دوالي الساقين، وتقلصات عضلات الساق، واضطرابات أخرى ناتجة عن نقص تدفق الدم.

كما أجريت دراسات على قدرة الفلافونيدات ونشاطها كمضاد للفيروسات خاصة تلك المسببة لشلل الأطفال والإنفلونزا والالتهاب الكبدي أ، ب، والحلأ البسيط، والفيروس المسبب لسرطان الدم في الخلايا اللمفاوية "ت" والفيروس المسبب لمرض نقص المناعة المكتسب، ولقد تم اكتشاف أن مادة البيكالين والكيراستين يمنعان انقسام فيروس الإيدز بنسبة ١٠٠٪.

إن الفلافونيدات التي تقوم بدور الأستروجين النباتي لا ترفع في الحقيقة من مستوى الأستروجين كما يوحي بذلك هذا الاسم، ولكنها تعمل على مزيد من التوازن بين الأستروجين المفيد والأستروجين الضار، وذلك بمساعدة أجسامنا على التمثيل الغذائي للأستروجين السيئ، حيث إن الزيادة في هذا الأستروجين المعروف باسم الإستراديول قد تسبب في حدوث سرطان الثدي وسرطان البروستاتا، وأعراض سن الإياس (اليأس)، ومتلازمة ما قبل الطمث والتحوصل الليفي بالثدي وانتشار الغشاء المخاطي للرحم خارجه، وربما يتسبب في العديد من الاضطرابات المرتبطة بالهرمونات. إن الفلافونيدات تساعد الجسم على تحويل الإستراديول إلى إستيريول وهو صورة آمنة من الأستروجين، وحقيقة الأمر أن الإستريول هو الصورة المفضلة من الأستروجين الذي يستخدم في الغرب في العلاج الهرموني البديل.

وتستعمل عادة الفلافونيدات مع فيتامين ج حيث إنها تزيد من امتصاصه، كما أنها تعمل كمضادة قوية للأكسدة، والكميات التالية من الفلافونيدات تفيد في علاج الحالات التالية: الكوركومين ما بين ٥٠٠-١٥٠٠ ملجم للحساسية، والتهاب المفاصل، والربو، والالتهابات. أما بيكنوجينول برانتوسيانيدين ما بين ٥٠ — ١٠٠

ملجم لعلاج الكدمات واضطرابات الدورة الدموية التي تشمل دوالي الساقين والتهاب الأوردة والحساسية وضد ارتفاع الضغط وأمراض القلب ومخفف للآلام ومخفض لسكر الدم، ويمنع الجلطات وإعطاء الجلد نعومة جيدة.

أما المستحضر المركب من كل من الروتين والهيسبيريدين ما بين ١٠٠٠ – ٥٠٠٠ ملجم فتستخدم لعلاج مشاكل الدورة الدموية ودوالي الساقين والكدمات. أما الجينستين ما بين ٤٠٠٠ – ٦٠٠٠ ملجم فيستخدم للوقاية من السرطان وبالأخص سرطان الثدي والبروستاتا واختلاف الهرمونات. وبالنسبة للكورستين ما بين ٥٠٠ – ١٥٠٠ ملجم فيستخدم ضد العدوى الفيروسية وتشمل الإيدز والتهابات المفاصل ولأمراض القلب وضد السكر، وحمى القش، وقرحة الاثني عشر وفي الانفصام العقلي.



الفلفل الأبيض
White piper

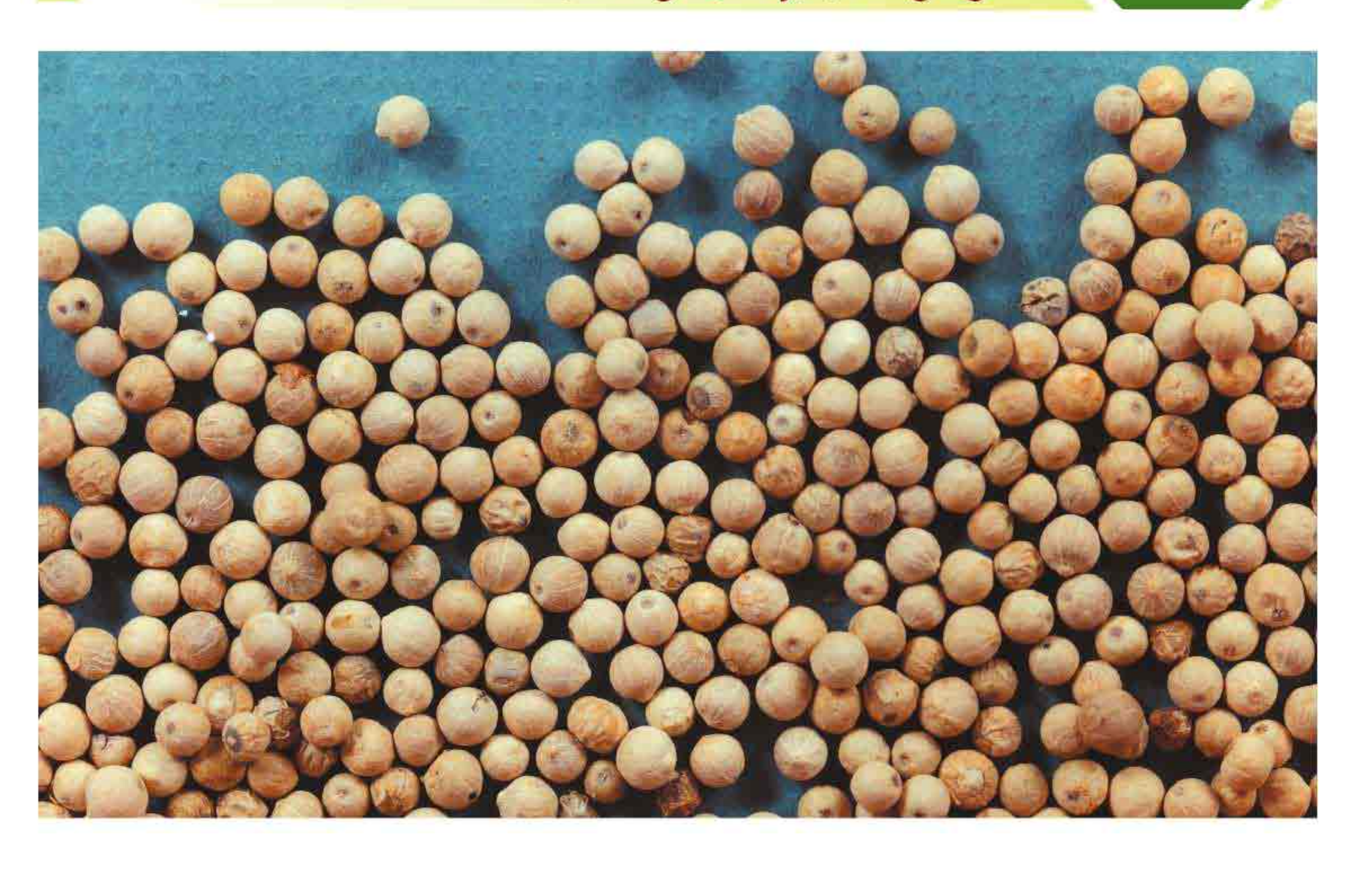
الفلفل الأبيض ليس إلا الفلفل الأسود لكنه مقشور ويستحصل عليه من نبات الفلفل الذي يسمى بالفرعونية بب التي اشتقت منها الكلمة الإفرنجية Piper ونبات الفلفل شجيرة صغيرة الحجم له ساق إسطوانية الشكل ملساء يكون لونها أرجوانياً عند النمو ثم تتحول إلى اللون الأخضر الداكن، أوراق النبات عريضة قلبية الشكل ذات تعريق يبدأ من قاعدة الأوراق وهي متميزة جداً، الأزهار توجد على هيئة عناقيد والثمار كروية الشكل ملساء رقيقة اللب تكون خضراء في البداية ثم تتحول إلى صفراء ثم حمراء وإذا تركت تصبح سوداء، وتجمع الثمار قبل نضجها ثم تجفف وتظهر مجعدة الشكل عند الجفاف.

يحضر الفلفل الأبيض من الثمرة اللبية القريبة من النضج من الفلفل الأسود بحيث تخمر الثمار أو تنقع في الماء فينتزع بذلك لب الثمرة الخارجي ويصبح لونه أصفر إلى أبيض شاحب اللون والسطح الخارجي أملس، وبالرغم من قلة حرارته عن الفلفل الأسود إلا أنه يفضل عليه في التجارة العالمية.

يعرف الفلفل علمياً باسم Piper nigrum. وينبت الفلفل في المناطق الاستوائية ذات الرطوبة العالية مثل الهند الصينية ومدغشقر وإندونيسيا والهند.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي الفلفل على زيوت طيارة وأهم مركب فيها مركب الفلاندرين والديبيتين،



وتعود رائحة الفلفل المميزة إلى هذا الزيت، كما يحتوي على قلويد يعرف باسم ببرين ويعود الطعم الحار للفلفل إلى هذا المركب، كما يحتوي على بروتين ونشا.

الاستعمالات:

عرف الفراعنة الفلفل وفوائده وخواصه وما زالت توجد نماذج من شجيرات الفلفل في جزيرة الملك بأسوان، ثم استخدمه الإغريق من بعد الفراعنة وبعد ذلك استعمله العرب في الغذاء والدواء.

وكان الفلفل يتمتع بمكانة ممتازة في العصور الوسطى وكان يعد من أغلى المنتوجات الزراعية حتى إنه كان يباع بوزنه ذهباً، وقد ارتأى بعض حكام النهضة الأوروبية جعل الفلفل عملة نقدية، وقد بقي الفلفل يحتل مكانة مهمة لدى شعوب العالم ولا يزال محتفظاً بهذا التميز.

وقد وصف الفلفل في الطب القديم أنه يجلو الصوت ويقطع البلغم وينفع في الربو وضيق التنفس بأخذه سعوطاً، وكذلك طارداً لأرياح أو غازات المعدة ويذهب الجشأ الحامض.

وقد قال ابن البيطار فيه: "الفلفل الأبيض يقع في الأكحال ويجلو وهو المقصود في الطب".

وقال داود الأنطاكي: "الفلفل الحار يابس يجلو الصوت ويقطع البلغم ويحلل السعال والربو وضيق النفس والرياح الغليظة والمغص سعوطاً خصوصاً بالنطرون، وإن طبخ في أي دهن (يفضل السمن البري) يذهب الرعشة والفالج، ويقع في الأكحال ليجلو الظلمة والبياض".

يستخدم الفلفل على مر العصور لإنبات الشعر المتساقط (الثعلبة) ولا سيما إذا استعمل مع البصل والعسل ويفجر الداحس ويسخن الأعضاء التي غلبت عليها البرودة، والفلفل الأبيض يزكي الذاكرة ويحرك الرغبة الجنسية إذا شرب مع حليب الغنم والسكر، وهو يفتح الشهية ويؤثر تأثيراً كبيراً في الأجزاء الحية التي

تلامسه مباشرة، ومسحوق الفلفل يهدئ من آلام الأسنان المسوسة وذلك بوضع مقدار من مسحوقه على السن.

وحديثاً أثبتت الدراسات أن تناول حوالي ملء ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض مع الطعام يفتح الشهية وينشط المعدة والهضم ويقوي الباءة ويزيل الرشوحات والنزلات الصدرية، ولهذا الغرض يمكن أخذ ملء ملعقة صغيرة من الفلفل وتغلى مع ملء كوب ماء مدة دقيقة واحدة وتحلى بالسكر أو العسل ويشرب ساخناً.

كما أن الفلفل الأبيض يطرد غازات المعدة ويسكن المغص ويزيد الإفرازات المعدية، كما أنه يخفض درجة الحرارة والحمى.

ويستخدم الفلفل الأبيض خارجياً لحالات الروماتيزم حيث يسحق ثم يضاف إلى الفازلين على هيئة مرهم وتدهن به الأجزاء المصابة، ويعتبر الصينيون الفلفل وصفة مميزة كأفضل مهدئ وأفضل مادة ضد القيء ويستخدمونه لعلاج الإسهال والقيء الناتج من التعرض للبرد والناتج من تسمم الأغذية والكوليرا والدسنتاريا، كما يستخدمون الزيت الطيار المستخلص من الفلفل ضد آلام الروماتيزم وضد آلام الأسنان، ولكن هذا الاستعمال خارجياً فقط ولا يستخدم الزيت داخلياً على الإطلاق.

للفلفل مضاعفات أو أضرار جانبية إذا تعدى الشخص الجرعات المنصوص عليها، فما من شك أنه يسبب الفواق ويهيج المعدة، والاستمرار في استخدامه فترة طويلة يضعف المعدة ويهيج الأعصاب ويصيبها بأمراض مزعجة.

ويجب عدم استعمال الفلفل من قبل الأشخاص الذين يعانون من التهابات داخلية واحتقان الأوعية الدموية وفي التهابات الكلى والمثانة والمبيض والمعدة والبواسير.

ونظراً لأن الفلفل سريع الفساد فيجب عدم طحنه إلا عند الاستعمال.

الفلفل الأسود
Black pepper

نبات متسلق معمر يصل ارتفاعه إلى ٥ أمتار له أوراق بيضوية كبيرة وسنابل أو عناقيد من الأزهار البيضاء الصغيرة وعناقيد من الثمار المدورة الصغيرة التي يتغير لونها بتغير نموها؛ حيث يتغير من الأخضر إلى الأحمر عند النضج وتسود إذا تركت دون قطف. والنبات دائم الخضرة يعرف النبات علمياً باسم (Piper nigrum) من الفصيلة الفلفلية.

الجزء المستعمل من النبات: الثمار العنبية والزيت العطري:

الموطن الأصلي للنبات:

الفلفل الأسود والمعروف أيضاً بالفلفل العطر جنوب غربي الهند وملاوي وإندونيسيا، ويزرع حالياً في المناطق الحارة والمعتدلة في أي مكان من العالم. وتجنى الثمار عندما يصل عمر النبات ثلاث سنوات في الأقل، حيث تجنى ثمار الفلفل قبل نضجها بقليل ويخلل هذا النوع، وتقطف الثمار التي أحمر لونها وهي ناضجة وتجفف، وإذا أريد الفلفل الأبيض فتقشر القشرة الخارجية للفلفل الأحمر الناضج حيث تنقع في الماء مدة ثمانية أيام قبل تجفيفها.

المحتويات الكيميائية لثمار الفلفل الأسود:

تحتوي ثمار الفلفل الأسود على زيت عطري طيار من أهم مكوناته الكافيين والبيتا البيزابولين وبيتا الكاريوفللين وكثير من التربينات الثلاثية وتربينات

أحادية نصفية ومن أهمها سابنين وليمونين. كما يحتوي على بيتا والفابانيين ودلتا كارين. كما تحتوي الثمار على فلويدات ومن أهم مركباتها البيرين وببرلين وببرولين وأ، ب كمبارين بالإضافة إلى ٤٥٪ متعدادات السكاكر وزيوت دهنية.



الفلفل الأسود والطب القديم:

لقد عد الفلفل الأسود سلعة تجارية على مر آلاف السنين، ومن المعروف أن أتيلا الهوني طلب ١٣٦٠ كيلو جراماً من الفلفل كهدية أثناء حصار روما سنة ٤٠٨ ميلادية، وللفلفل الأسود أيضاً قصة مشهورة معروفة في التاريخ الأوروبي، فقد كان أغلى ما يقتنيه المقتني حيث كان يحمل من الشرق البعيد إلى غرب أوروبا، على الجمال عبر الصحراء وعلى البغال وفي البحار ويعلو ثمنه فلا يستطيع شراؤه إلّا ذوو الثراء الكبير، حتى قالوا: إن الرطل منه كان يعد هدية ذات قيمة كبيرة تهدى إلى الملوك. وقيل: إن الفلفل كان يباع بوزنه



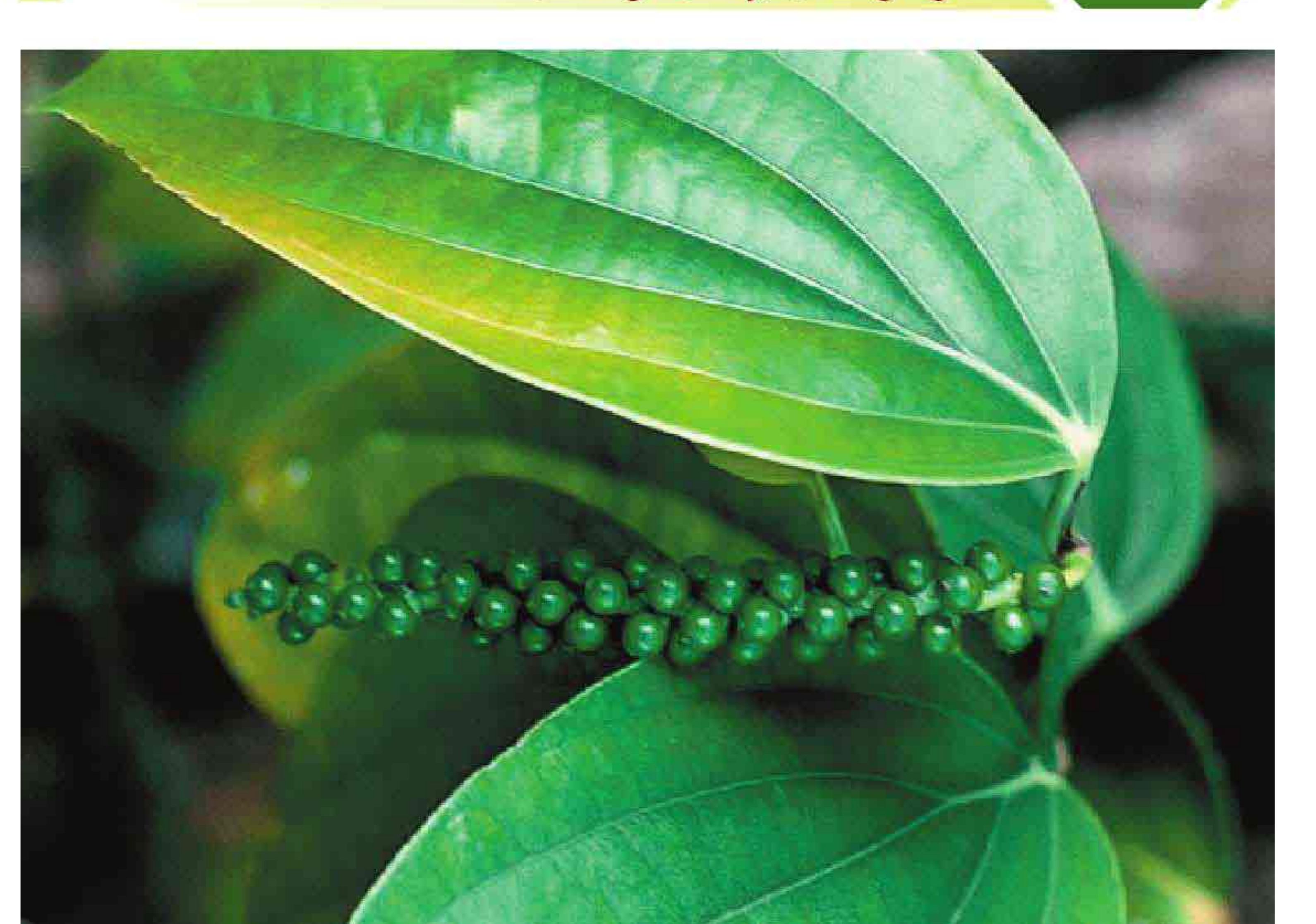
ذهباً وكان بعض الحكام في زمن النهضة الأوروبية قد ارتأى جعل الفلفل الأسود مثل النقود التي يجري التعامل بها.

لقد عرف الفراعنة الفلفل وفوائده وخواصه ويسمى بالفرعونية "بب" وما زالت توجد نماذج من شجيرات الفلفل الأسود في جزيرة الملك بأسوان. ثم استخدمه الإغريق ومن بعدهم استعمله العرب في الغذاء والدواء. وقد قال ابن البيطار في الفلفل: "الفلفل الأبيض يقع في الأكحال ويجلو وهو المقصود في الطب".

أما داود الانطاكي فقال: "الفلفل حار يابس يجلو الصوت ويقطع البلغم ويحلل السعال والربو وضيق النفس والرياح الغليظة والمغص سعوطاً خصوصاً بالنطرون. وإن طبخ في أي دهن يذهب الرعشة والفالج ويقع في الأكحال ليجلو الظلمة والبياض". والفلفل يستخدم منذ أزمنة طويلة كأحد البهارات المهمة في المطبخ.

الفلفل الأسود والطب الحديث:

إن مذاق الفلفل الأسود العطري الحاد المألوف يعطي تأثيره المنبه والمطهر للجهاز الهضمي والجهاز الدوري. ويشيع عادة أخذ الفلفل بمفرده أو ممزوجاً مع أعشاب أخرى لتدفئة الجسم وتحسين وظيفة الهضم في حالات الغثيان أو آلام المعدة أو انتفاخ البطن أو الإمساك أو فقد الشهية، والزيت العطري المستخرج من الثمار يستخدم ضد آلام الروماتزم وآلام الأسنان، وهو مطهر قوي ومضاد للجراثيم ويخفف الحمى. وإذا استعمل مع



العسل والبصل فإنه يزيل الثعلبة، كما أنه يفجر الداحس. والفلفل الأسود يذكي الذاكرة ويحرك الرغبة الجنسية وبالأخص عندما يشرب مع حليب الغنم.

الأصناف الأخرى من الفلفل: يوجد نوع من الفلفل يسمى الفلفل الطويل وقد عرفه الرومان أكثر من معرفتهم للفلفل الأسود، وكان ذا أهمية في العصور الوسطى. وثماره الدقيقة متحدة في مخاريط أسطوانية سنبلية الشكل. تجمع الثمار قبل النضج وتجفف في الشمس أو بالنار وهو يحتوي على المركبات الكيميائية نفسها في الفلفل الأسود. ولكنه أكثر عطرية وحلاوة منه.





Snak cucumber

القثاء نبات عشبي حولي زاحف زراعي أوراقه مفصصة وأزهاره صفراء صغيرة وثماره طويلة تشبه إلى حد ما الخيار، تعرف القثاء بعدة أسماء فيعرف في اللغة العربية "القشعر" وتعرف في بلاد الشام باسم "المقتي والقتي" ولذلك تعرف باسم القث.

يعرف القثاء علمياً باسم Cucumis sativus من الفصيلة القرعية، ولقد ورد ذكر القثاء في القرآن الكريم في الآية رقم "٦١" في سورة البقرة، كما ذكر في بعض الأحاديث منها ما ورد عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه كان يأكل الرطب بالقثاء، وروي عن عائشة رضي الله عنها قولها: "سمنوني بكل شيء فلم أسمن، فسمنوني بالقثاء والرطب فسمنت".

وتغنى الشعراء العرب بوصفه من ذلك ما قاله الشاعر ابن المعتز:

أنظر إليه أنابيباً منضدة

من الزمرد خضراً ما لها ورق

إذا قلبت اسمه بانت ملاحته

وصار مقلوبه أني بكم "أثق"

وقال فيه الشاعر السري الرفاء:

وعقفاء مثل هلال السماء
ولكنها لبست سندساً

عراقية لم يذب جسمها
هزالاً ولم تجس فيما جسا

زبرجدة حسنت منظراً
وكافورة بردت ملمسا

على رأسها زهرة غضة
كنجم الظلام إذا عسعسا

الجزء المستعمل من القثاء هو الثمار.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي القثاء على فيتامينات أ، ب، ج وكالسيوم وفسفور والحديد والكبريت ومنجنيز، وهو قلوي مبرد.

الاستعمالات:

قال ابن البيطار في القثاء إنه أخف من الخيار وأسرع هضماً وهو يبرد ويرطب، والقثاء والخيار والقرع من أغذية المحرورين ويضر بالمبرودين وينبغي ألا يكثروا منه.

وقال ابن جزلة: "القثاء يسكن الحرارة والصفراء ويوافق المثانة ويدر البول ويسكن العطش وشمه ينعش المغمي عليه من حرارته وورقه مع العسل على الشرى البلغمي، وأكله ينفع من عضة الكلب".

وقال ابن سينا: "القثاء ألطفة النضيج، فيه إدرار وتليين وينفع من أوجاع المذاكير وهو موافق للمثانة".

وصف الطب الحديث خواص القثاء فقال: إن خواصه مثل خواص الخيار. فهو مرطب منظف للدم مذيب للأحماض البولية وأملاحه مدر للبول، وتستعمل القثاء من الداخل لخفض درجة الحرارة وضد التسمم ولمغص الأمعاء وتهيجها، وضد زيادة الصفراء ونزف الدم ولداء المفاصل والعصيات القولونية.

وتستعمل القثاء خارجياً ضد الحكة الشديدة والقوبا والعناية ببشرة الجلد.

وتستعمل القثاء لعلاج النمش والكلف حيث يمزج عصير القثاء مع حليب طازج ويغسل به مكان النمش والكلف، كما يستعمل للجلد الدهني وبالأخص الوجه حيث تطبخ القثاء في ماء بلا ملح ويغسل به الوجه، كما يستعمل لغضون الوجه وذلك بعمل شرائح من القثة وتوضح على الوجه بضع دقائق يومياً.

لا توجد أضرار جانبية للقثاء عدا أن أصحاب المعدة الضعيفة يتعبون عند تناول القثاء نيئة، ولكن بإمكانهم استعمال القثاء كل ٢٤ ساعة مرة واحدة بعد أن يضيفوا لها ملحاً بحرياً (ملح بلدي).





القرفة

شجرة معمرة، صغيرة دائمة الخضرة، أوراقها قلبية الشكل داكنة عطرية، وأزهارها كثيرة وصغيرة ذات لون أصفر، ثمرتها عنبية سمراء اللون. تخرج من على الجذر فسائل عديدة خضرية تقطع من الجذر وينزع منها القشور وتكشط الأجزاء الداخلية والخارجية وتجفف وتربط في حزم وتعد للتصدير. أما المخلفات فيستخرج منها زيت القرفة.

يوجد من القرفة نوعان هما القرفة السيلانية والمعروفة علمياً باسم Cinnamomum zeylanicum والنوع الثاني يعرف علمياً باسم Cinnamomum cassia وهي المشهورة باسم القرفة الصينية أو الدار صيني. تعرف القرفة بعدة أسماء مثل الشليخة والدار صيني وتعرف باللغة الفرعونية باسم قاد.

الجزء المستخدم من أشجار القرفة هي: قشور اللحاء والزيت الطيار. والقشور المعروفة بالقرفة سمراء اللون أو مائلة قليلاً إلى اللون البني الفاتح، وهي سهلة الكسر حريفة الطعم، حلوة المذاق، رائحتها عطرية ونفاذة.

الموطن الأصلي للقرفة :

الموطن الاصلي للقرفة هي سيريلانكا، ولهذا اتخذت القرفة السيلانية اسمها من موطنها الأصلي، والقرفة الصينية موطنها الأصلي هو الصين وقد اشتق اسمها من موطنها الأصلي. وتنمو في الغابات المدارية.

وتزرع على نطاق واسع في كل من الفلبين وجبال الأنديز الغربية.

المحتويات الكيميائية للقرفة:

تتشابه المحتويات الكيميائية في كل من القرفة السيلانية والقرفة الصينية حيث تحتوي على زيت طيار بنسبة ٤٪ وأهم مركبات هذا الزيت هو الدهيد القرفة المعروفة باسم Cinnamaldehyde والمركب يوجينول Eugenol ومركب سنمايل آسيت Cinnamylacetate وسنمايل الكحول cinnamylalcohol، methoyycinnamaldehyde وحمض القرفة Cinnamic acid كما تحتوي على تربينات ثنائية وأهم مركبات هذه المجموعة هي Cinnzelanol وCinnzeylanin وتحتوي أيضاً على مجموعة أخرى تعرف باسم Oligomeric Proanthocyanidins بالإضافة إلى احتواء القرفة على مواد هلامية mucilage.

القرفة في الطب القديم:

لقد دخلت القرفة مصر مع رحلة الملكة حتشبسوت إلى الصومال عام ١٤٩٥ - ١٤٧٥ قبل الميلاد، وجاء اسم القرفة ضمن الكثير من الوصفات العلاجية في البرديات الطبية الفرعونية. وللقرفة تاريخ طويل من الاستعمال في الهند وأول ما استخدمت طبياً في أجزاء من أوروبا منذ نحو سنة ٥٠٠ قبل الميلاد، وكانت القرفة تستخدم في ذلك الزمان لعلاج الزكام والأنفلونزا والمشكلات الهضمية ولا تزال تستخدم حتى اليوم للغرض نفسه. قال الطبيب اليوناني القديم ديسكوريدس:

"يستخدم زيت القرفة دهاناً لعلاج الكلف والنمش ومع الخل للبثور وهو مفيد لعلاج القوباء والقروح، يؤخذ شراباً لعلاج السعال وينقي الصدر ويقوي المعدة ويدر البول والطمث، ويستخدم مع التين لبخات وضمادات ضد لسع العقرب".

أما القرفة في الطب العربي القديم فقد قال الرازي في القرفة: "القرفة تسكن وتلطف الأغذية الغليظة، وتعدها للهضم، وهي تنفع أكثر أوجاع المعدة العسرة الباردة، ولذلك ينبغي أن يكثر منه دائماً في طعام المبرودين وفي طعام

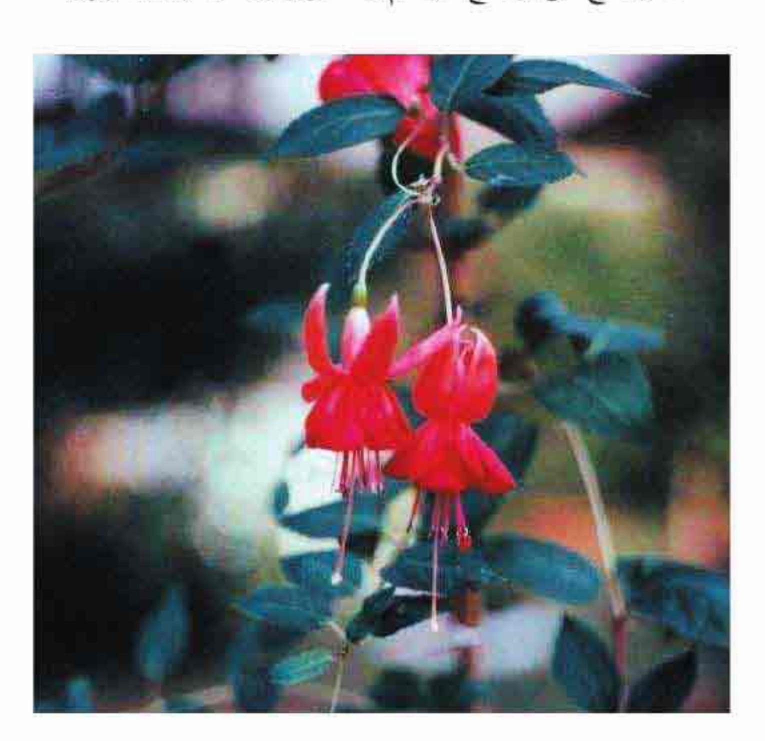




من به ربو وأخلاط غليظة في صدره، وهي للمحرورين موافقة جداً، ومغلي القرفة بالزنجبيل نافع ضد أمراض البرد والزكام، ومشروب القرفة يفجر الخراريج سريعاً ويعالج حالات قروح المجاري البولية".

وقال ابن البيطار: "تمزج القرفة مع مسحوق المصطكي لعلاج الربو والفواق".

وقال ابن سينا: "قوة القرفة مسخنة، مفتحة تصلح كل عفونة، غاية في اللطافة، جاذبة وتصلح لكل قوة فاسدة. ودهن القرفة محلل حار جداً مذيب، يوضع على الكلف والنمش صالح للقوابي والقروح، ودهن القرفة عجيب في الرعشة، ينفع من الزكام، ينقي الدماغ وهو من جملة ما يسكن وجع الأذن، وينفع من الغشاوة والظلمة أكلاً وكحلاً، ويذهب الرطوبة الغليظة من العين وينفع من السعال وينقي ما في الصدر، ويفتح سدد الكبد ويقويها، ويقوي المعدة ويجفف رطوبتها وينفع من الاستسقاء، وينفع من أوجاع الرحم والكلى وأورامها ويدر البول".

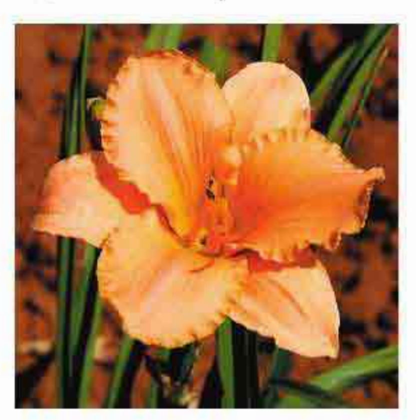


القرفة في الطب الحديث:

كشفت الأبحاث اليابانية التي أجريت على مركب الدهيد القرفة أنه مسكن ويخفض ضغط الدم والحمى وأثبتوا أيضاً أن خلاصة القرفة ذات مفعول ضد الجراثيم ومضادة للفطريات ومضادة للفيروسات، وتستعمل القرفة على نطاق واسع كعشبة مدفئة من أجل البرد وغالباً تمزج بالزنجبيل، وتنبه القرفة دوران الدم وبالأخص في أصابع اليد والقدمين، والقرفة أيضاً علاج فعال ضد القيء والغثيان والإسهال.

والقرفة مقوية للهضم الضعيف، وتستخدم بوجه خاص في علاج الضعف والنقاهة.. كما وجد أن للقرفة مفعولاً منشطاً للحيض، فهي تنبه الرحم وتحث على النزف الحيضي وتؤخذ في الهند بعد الولادة كمانع للحمل.

وفي أمريكا قامت دراسة على تأثير القرفة السيلانية وهي القرفة المقشورة والموجودة على هيئة أنابيب، حيث أعطيت لمرضى مصابين بمرض السكر ووجدوا أنها خفضت سكر الدم بدرجة تعادل الحلبة، وبدأ الناس يستخدمونها لتمتعها برائحتها العطرية وطعمها الحريف المستساغ.



وقد فسح الدستور العشبي الألماني القرفة كعلاج رسمي للمرضى الذين يعانون من فقد الشهية وكذلك للمرضى الذين يعانون من سوء الهضم.

استعمالات القرفة الداخلية والخارجية

الاستعمالات الداخلية:

١- يستخدم مغلي القرفة بمعدل ملعقة صغيرة من مسحوقها توضع على ملء كوب ماء مغلي ويحرك المزيج ثم يترك مدة عشر دقائق ثم يشرب بمعدل

كوبين إلى ثلاثة أكواب في اليوم؛ وذلك لعلاج البرد والسعال وآلام الرحم وعسر البول والعادة الشهرية.

٢- يستخدم مزيج متساو من مسحوق القرفة والزنجبيل؛ وذلك بأخذ ملعقة صغيرة من القرفة وأخرى من الزنجبيل وإضافتها إلى ملء كوب ماء مغلي وتحريك المزيج جيداً ويترك ١٠ دقائق ثم يشرب بمعدل كوب إلى كوبين في اليوم لعلاج حالات التخمة والغثيان وانتفاخ البطن (تطبله) وطرد الغازات والمغص المعوي وضعف الشهية وتحسين سوء الهضم وضد برودة اليدين والقدمين.

٣- تستخدم القرفة السيلانية بمعدل ملعقة صغيرة من مسحوقها تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي وتمزج جيداً ثم تترك مدة ٥ دقائق. ويشرب قبل الوجبات الثلاث بعشر دقائق وذلك لتخفيض سكر الدم لدى مرضى السكر.

٤- يؤخذ من زيت القرفة ما بين نقطة إلى نقطتين تضاف إلى ملء كوب ماء عادي أو ملء كوب حليب وتمزج جيداً وتشرب بمعدل مرة واحدة في اليوم لتطهير الجهاز الهضمي والتنبيه وحالات حمى التيفوئيد ورجفة المفاصل، وضد الخفقان والوسواس وضروب الجنون ويقوي الكبد ويسكن البواسير ويضعفها. ويقال إن القرفة تحفظ للإنسان قوته طوال حياته.

الاستعمالات الخارجية للقرفة:

١- يستخدم زيت القرفة دهاناً موضعياً لعلاج الكلف والنمش والصداع والزكام وآلام الأذن.

٢- يستخدم زيت القرفة مع الخل دهاناً لعلاج القروح والبثور.

٣- أخرجت مصانع الأودية حديثاً مرهماً من مسحوق القرفة لعلاج الحروق والجروح.

٤- يستخدم مسحوق القرفة ممزوجة مع الملح والبصل على هيئة لبخات لعلاج سقوط الشعر.

٥- يستخدم مسحوق القرفة ممزوجاً مع التين على هيئة ضمادات لعلاج لسع العقارب.

٦- تدخل القرفة في صناعة معاجين الأسنان والعلك.

ملاحظة: اعتبرت القرفة منذ أن عرفت من أعظم التوابل للطعام؛ فهي تكسبه نكهة طيبة ورائحة عطرة وهي تضاف إلى بعض المشروبات والحلويات والعطور.

وتعد القرفة السيلانية أجود أنواع القرفة التجارية.

أما أضرارها فلا توجد للقرفة أضرار جانبية إذا أخذت بالجرعات المنصوص عليها، ولا توجد تداخلات مع أدوية أو أمراض أخرى. ولكن يجب عدم استخدامها من قبل المرأة الحامل نظراً لخواصها المقبضة لعضلة الرحم.



قصب الذريرة
Sweet flag

نبات عشبي معمر يتراوح ارتفاعه ما بين متر إلى متر ونصف، أوراقه رمحية ذات لون أخضر فاتح طويلة. للنبات جذمور مقسم وزاحف ويبلغ طوله نحو نصف متر له لون مخضر إلى أسمر غليظ، له رائحة عطرية ممتعة، للنبات أزهار متراكمة تشبه السنبلة أو كوز الذرة، وهو بطول أصبع اليد ينمو برياً على قنوات المياه وعلى حواف الأنهار.

يعرف النبات بعدة أسماء مثل الذريرة والوج وعود الوج والأيكر الطبي وعود الأيكر وأقورون وعرق الأكر، كما يسمى بالفرعونية "كنا"، وأطلق عليه المصريون القدماء اسم "القصب العطري".

يعرف قصب الذريرة في الغرب بالأسماء الشعبية التالية:

Sweet Flag. Sweet Sedge. Grass Myirtle. Myrtle Flag. Sweet Grass. Sweet Myrtle. Sweet Rush. Sweet Root. Sweet Cane. .Gladdon. Myrtle Sedge. Cinnamon Sedge

ويعرف قصب الذريرة علمياً باسم Acorus calamus ويعرف بالنوع الهندي، كما توجد أنواع أخرى هي النوع الأمريكي والنوع الأوروبي والنوع الياباني.



الموطن الأصلي لقصب الذريرة هو آسيا وأمريكا وبعض دول أوروبا وينتشر حالياً في جميع أنحاء العالم.

ثبت في الصحيحين عن عائشة -رضي الله عنها- قالت: "طيبت رسول الله صلى الله عليه وسلم بيدي بذريرة في حجة الوداع لحله وإحرامه" وهذا يعني أن لقصب الذريرة رائحة عطرية جميلة. لقد استخدم الفراعنة قصب الذريرة في صنع لبخات لاستعمالها كمنبه ومنشط للجلد. ومغلي مسحوق الجذور كشراب عطري منعش لعلاج السعال وتحسين الصوت، كما كانوا يدخلون قصب الذريرة في صناعة معظم العطور ومواد التجميل. وقد قال الطبيب الإغريقي جالينوس: "قصب الذريرة لا يستعمل إلا أصله وقوته قريبة من قوة الراوند". وقال ابن البيطار: "قصب الذريرة يسكّن انفتال العصب لبخات".

وقال داود الأنطاكي: "حار يابس في الثانية، يقطع السعال المزمن ويفتح السدد ويزيل أوجاع الصدر والكبد والمعدة ويجلب العرق ويشد اليدين ويقع في المركبات للكبار ويزيل الاستسقاء ووجع الرحم وضعف القلب شراباً والنهوش ويجبر الكسر ويزيل الرائحة الكريهة من الإبط وغيره طلاءً".

استُعمل قصب الذريرة في الطب الهندي منذ أكثر من ٢٥٠٠ سنة، كما استعمل في أوروبا على نطاق واسع وكذلك في الولايات المتحدة الأمريكية وكانوا يستعملونه مهضماً ومقوياً للجهاز العصبي المركزي، كما استخدم في مصر منذ أكثر من ٢٥٠٠ سنة حيث كان يستخدم لعلاج نقص الشهية ومقو معدي.

الجزء المستخدم من نبات قصب الذريرة الجذور (ريزوم) والزيت الطيار.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي الريزوم (الجذر) على زيت طيار بنسبة قد تصل في بعض الأنواع إلى ما بين ٢ – ٩٪، ويحتوي النوع الأوروبي على مركبات الزيت التالية: كامفين وباراسايمين، بيتا قورجونين والفاسيلانين، وكادينين ولينالول والفاتيربينيول والفاكادينول وأكورينين، وكلاميندیول وهذه المركبات تعد

من مجموعة سيسكوتربين، كما يحتوي على مجموعة تعرف باسم فينايل بروبانويدز وأهم مركباتها هي بيتا أزارون B-asarone التي تعرف أيضاً باسم Zanasone وهذا المركب لا يوجد في النوع الأمريكي المعروف باسم calamus var-americanus وهذا النوع يحتوي على مركبي شايوبونون وأكورون، ومركب بيتا أزارون يوجد عادة في النوع الهندي كما يحتوي على سيجما، ألفا وجاما أزارون وبيتا فورجونتر بالإضافة إلى مواد مُرَّة مثل أكورين وكذلك مواد هلامية ومواد صابونية، أما النوع الخاص بالشرق الأقصى فيحتوي على جميع المركبات السابقة عدا مركب بيتا أزارون.

الاستعمالات:

يستعمل قصب الذريرة على نطاق واسع في الطب الحديث وهو مسجل في دستور الأدوية البريطاني والألماني والفرنسي، وكان موجوداً في دستور الأدوية الأمريكي إلا أنه بعد أن أجريت دراسات على الزيت الطيار المستخلص من قصب الذريرة الهندي على حيوانات التجارب حيث ثبت أن الزيت الطيار يحتوي على مركب بيتا أزارون الذي سبب أورام سرطانية لتلك الحيوانات وذلك بتركيز عال، وعليه ألغت منظمة الأغذية والأدوية، الأمريكية قصب الذريرة من دستور الأدوية ورأت أن استعمال الزيت الطيار غير آمن، أما جذمور قصب الذريرة الهندي فإنه آمن، حيث أثبتت الدراسات أنه لم توجد حالة مرضية واحدة ظهرت عليها أعراض السرطان منذ أن استخدم قصب الذريرة في الطب من مدة ٢٥٠٠ سنة، كما أنه لا توجد دراسات إكلينيكية على الإنسان تثبت أن النوع الهندي يسبب السرطنة، وهناك استعمالات داخلية وأخرى خارجية لقصب الذريرة كما يلي:

- يستخدم جذمور قصب الذريرة على هيئة مغلي بمقدار ما يقرب من جرامين على كوب ماء ثلاث مرات في اليوم قبل الأكل لعلاج سوء الهضم ولفقدان الشهية للطعام، بالإضافة إلى عمله كمضاد للمغص وطارد للأرياح ومهدئ جيد.

- لضعف الشهية وعسر الطمث وضعف المعدة يستخدم مغلي النبات أو مسحوقه كمشروب، حيث إنه منبه جيد للمعدة.

- يستخدم مغلي الجذور لحالات السعال وتسكين آلام الأسنان والحميات ويمكن استخدامه مضمضة أو مضغاً في حالات آلام الأسنان.

- يستخدم مغلي الجذور بمعدل ثلاثة أكواب يومياً أو ثلاث ملاعق من الزيت الطيار (النوع الأمريكي) لإخراج حصوات الكلى والمثانة.

- يستخدم قصب الذريرة في جنوب أمريكا لعلاج القولون والحمى وتلبك المعدة، حيث يعمل منه مغلي بنسبة ٣ جرامات مع كوب ماء مغلي مرتين في اليوم.

- يستخدم مسحوق قصب الذريرة أيضاً لحالات الاحتقان.

- يستخدم قصب الذريرة في الهند لتجديد نشاط المخ والجهاز العصبي المركزي.

- أما في أوروبا فيستخدم مسحوق جذمور قصب الذريرة لتطبل البطن والأعراض الناتجة من التهاب القولون.

- في أمريكا يستخدم الجذمور وخاصة النوع الأمريكي لعلاج الصداع، كما أن كمية صغيرة منه تزيل حموضة المعدة.

- يدخل في وصفات مركبة كفاتح للشهية، حيث يدخل مع مسحوق جذمور الجنسنج كوصفة مسمنة.

- يدخل في وصفة مكونة من الزنجبيل واليانسون والليمون والبرتقال والدارسين والسيدر كوصفة ضد التهاب الشعب الهوائية والكحة.

- يستعمل مع العسل حيث يخلط (ربع) ملعقة من مسحوق جذمور قصب الذريرة مع (نصف) ملعقة عسل، وتؤخذ صباحاً ومساءً لتقوية الذاكرة وتجديد تنبيه المخ، ويمكن استعمال هذه الوصفة لمن يشعر بضغط نفسي وكذلك يمكن استخدامها أيام الامتحانات.

- يستخدم مسحوق جذمور قصب الذريرة مع الزنجبيل والبابونج البري لتخفيف آلام القولون.

- يستخدم مسحوق قصب الذريرة مع نبات الخطمي لعلاج مشاكل الأمعاء والتهاباتها.

- يستخدم مسحوق قصب الذريرة ممزوجاً مع الماء الدافئ على شكل لبخات لعلاج الالتهابات الجلدية.

- يستخدم مسحوق جذمور قصب الذريرة مضافاً إلى ماء الحمام وكذلك استخدام الزيت كدهان موضعي لإعطاء بشرة صافية.

- يستخدم زيت جذمور قصب الذريرة كدهان لعلاج الروماتيزم وتخفيف آلامه.

- يستعمل مسحوق جذمور قصب الذريرة على نطاق واسع في مستحضرات التجميل وفي تحضير العطور.

- يستخدم مسحوق جذمور قصب الذريرة كدخان للحد من استخدام التدخين.

- يستخدم مسحوق جذمور قصب الذريرة كذرور لعلاج الجروح المتعفنة.

- يستخدم مسحوق الذريرة كنشوق لتطهير الأنف.

لا توجد أي محاذير من استخدام جذمور قصب الذريرة إذا ما استخدم حسب الجرعات المحددة، وزيادة الجرعات ربما تسبب إدماء الأنف، وعليه يجب عدم المغالاة في استعماله.

أما بالنسبة للزيت الطيار وخاصة للنوع الهندي والأوروبي فيجب الحذر، حيث إن الزيت الطيار لهذين النوعين يحتويان على مادة بيتا أزارون التي سببت تسرطناً في حيوانات التجارب مع العلم أنه لم يحصل للإنسان أي تسرطن مع

الاستعمال الطويل لقصب الذريرة، أما زيوت الأنواع الأخرى فلا توجد لها أي خطورة، إذا زادت الجرعة فإنها تسبب قيئاً ودوخة.

- يجب عدم استخدامه من قبل المرأة الحامل إلا بعد استشارة الطبيب المختص.
- يجب عدم استخدامه للأطفال الذين تقل أعمارهم عن سنتين.
- يجب عدم الاستمرار على استعماله لفترة طويلة.
- يجب عدم الإفراط في الجرعات واتباع الجرعات المحددة.



قمر الدين

قمر الدين هو عصير ثمار المشمس الناضج المجفف، وطريقة عمله هو صب عصير المشمش الناضج في صحون كبيرة أو على ألواح خشبية ملساء ويترك ليجف في الشمس ويقطع إلى قطع مستطيلة أو مربعة ويحفظ في أكياس بلاستيكية للاستعمال.

يستعمل قمر الدين في شهر رمضان كمشروب شعبي في أغلب الدول العربية، ويحضر هذا المشروب بنقع كمية من قمر الدين حسب عدد أفراد الأسرة في إناء مدة ٤ ساعات ثم يحرك مع الماء جيداً ويصفى، ثم يقدم بارداً ليشرب قبل تناول الفطور، ويضاف قليل من السكر لمن يرغب ولكن غالبية الناس يتناولونه دون السكر.

المشمش هو نبات شجري مثمر يبلغ ارتفاع الشجرة حوالي ١٥ متراً تسقط أوراقها في الخريف وتزهر في الربيع معطية أزهاراً وردية جميلة المنظر، وفي الصيف تنضج الثمار معطية لوناً برتقالياً ذهبياً جميلاً وتحمل بداخلها بذرة واحدة وتكون البذرة حلوة ويعرف هذا النوع باللوزي، وأما المر فهو الذي يعرف بالكلابي وبذوره سامة ويجب عدم أكلها حيث أنها تحتوي على مادة السيانيد.

للمشمش أنواع عديدة أشهرها الحموي وتشتهر به مدينة حماة السورية، والبلدي، والقيسي، والتدمري واللوزني والعجمي، يعرف المشمش علمياً باسم Prunus armeniaca.

الموطن الأصلي للمشمش هو الصين، وكان ينبت برياً في جبال بكين، وقد عرف في الصين قبل ميلاد المسيح بألفي عام، وقد زرع في الهند وإيران واليابان

ثم انتقل إلى بلدان أخرى مثل: أرمينيا ومصر، ولم يدخل المشمش أوروباً إلاّ بعد ميلاد المسيح، ثم انتشرت زراعته في أغلب دول العالم وخاصة الباردة والمعتدلة منها، يزرع على نطاق واسع في منطقة الطائف والمناطق الجنوبية المرتفعة ويعد المشمش الأبهاوي من أفضل أنواع المشمش.

وقد عرف العرب المشمش واعتبروه من أفضل أشجار الفاكهة وتغنوا بجمال ثمره وأزهاره، وتحدث عنه أطباؤهم وعلماؤهم، وفيما يلي بعض مما قالوا عنه"

قال الشاعر ابن الرومي في وصفه:

قشر من الذهب المصفى حشوه
شهد لذيذاً طعمه للجاني

ظللنا لديه ندير في كاساتنا
خمراً تشتشع كالعقيق القاني

وكأنما الأفلاك من طرب بنا
نثرت كواكبها على الأغصان

وقال الخليفة الشاعر ابن المعتز:

ومشمش بان منه أعجب العجب
يدعو النفوس إلى اللذات والطرب

كأنه في غصون الدوح حين بدا
بنادق خرطت من خالص الذهب

وقال الشاعر ابن رشيق:

كأنما المشمش لما بدت
أشجاره وهو بها يلتهب

خضر قباب الملك حفت بها
جلاجل مصقولة من الذهب

وكان المشمش يستخدم على نطاق واسع في الطب القديم؛ فقد قال عنه ابن سينا: "المشمش يسكن العطش، وإذا أكل يجب أن يؤخذ مع اليانسون والمصطكي، لأنه يولد الحميات بسرعة تعفنه، ودهن نواه ينفع من البواسير، ونقيع المقدد من المشمش ينفع من الحميات الحارة".

وقال ابن البيطار: "هي ثمرة رطبة تجانس الخوخ إلا أنه أفضل من الخوخ، وهو يسهل الصفراء، ويولد خلطاً غليظاً، يذهب بالبخر من حر المعدة ويبردها تبريداً شديداً، ويلطفها ويقمع الصفراء والدم، وينبغي أن يتجنبه من يعتريه الرياح ومن يسرع إليه الجشاء الحامض، وأما أصحاب المعدة الحارة والعطش فينتفعون به".

ونصح الطبيب ابن جزلة أن يؤكل المشمش والمعدة نقية قبل أخذ الطعام، ويتبع بنصف درهم مصطكي ومثله يانسون.

وقال الحكيم التفليسي "نقيع المشمش يبرد المعدة ويسهل الطبع ويسكن العطش، ولا ينبغي أكله بعد الطعام".

وقال الأنطاكي: "المشمش ينفع من الحكة واللهيب والعطش، وقمر الدين الذي يصنع من عصيره المجفف يمنع الصداع الصفراوي ويقطع شهوة الوحام إذا أخذ مع بذور الرجلة".



المحتويات الكيميائية:

تحتوي ثمار المشمش التي يصنع من عصيرها قمر الدين فيتامينات PP، A، B، C ومواد سكرية ومادة مشابهة للكاروتين ومواد دهنية ونشوية ومواد عفصية ومعادن مثل الفوسفور والمغنيسيوم والكالسيوم والحديد والبوتاسيوم والصوديوم والكبريت والمنجنيز والفلور والبروم والكوبلت وحمض النعناع والليمون والطرطير.

وقد اتضح أن كل ١٠٠ جرام من لب المشمش يحتوي على ٢٠٠ ملليجرام بوتاسيوم، وكذلك صوديوم وعلى ٢٧٩٠٩ وحدة دولية من فيتامين "أ" هذا بالإضافة إلى مواد بروتونية.

الاستعمالات:

- يستعمل قمر الدين أو المشمش المجفف على نطاق واسع في علاج الإسهال والطمث وسوء الهضم، وكذلك زيادة حموضة الدم والضعف العام، ويستخدم عصير قمر الدين بمعدل ١٠ جرامات بمعدل ثلاث مرات يومياً أو تؤكل ٦ حبات جافة من المشمش ثلاث مرات يومياً.

- يفيد قمر الدين للعطش وفي تنظيم عمل الأمعاء ومن الأفضل شرب شراب قمر الدين قبل الأكل.

- يقوي شراب قمر الدين الأعصاب ويفتح الشهية ويقوي الخلايا النسيجية ويزيد من مناعة الجسم ويرطب وينظف الأمعاء، يفيد المصابين بانحطاط قواهم الجسمية والفكرية ويهدئ الأعصاب، كما يزيد الأرق وينشط نمو الأطفال، يفيد المسنين والشباب.

لقد وجد أن ١٠٠ جرام من قمر الدين تعطي ٤٥٪ من حاجة الجسم اليومية من فيتامين "أ"، ٨٪ من فيتامين "ج"، ٢-٦٪ من فيتامين "ب"، ٣٪ من فيتامين "ب١".

لقد ذكر الدكتور لو كليرك أنه طبق نظاماً غذائياً قوامه المشمش على مريض مصاب بفقر الدم مع نزيف فأعطى نتيجة معادلة لنتيجة نظام أساسه كبد العجل.

يستفيد من قمر الدين أو المشمش المجفف كل من المصابين بفقر الدم والرياضيين وأصحاب الأعمال المرهقة والناقهين والنساء الحوامل.

يستعمل المشمش خارجياً ككمادات من عصيره توضع على الوجه فيقوى بها الجلد وينقي ويصفي البشرة.

لا توجد محاذير لقمر الدين ولكن إذا كان الشخص يعاني من مشاكل في المعدة فعليه التقليل من قمر الدين، كما أنه يمكن للحوامل والأطفال استخدام مشروبه بأمان.



القنطريون
Cornflower

القنطريون نبات عشبي يتراوح ارتفاعه ما بين ٣٠ إلى ٨٠ سم يعيش مدة سنتين (ثنائي الحول) ساقه صلب مضلع ومتفرع مغطى بشعر رمادي. أوراقه خضراء تميل إلى اللون الرمادي مغطاة بشعر وبالأخص من السطح العلوي للورقة وقطنية من الجهة السفلى، أزهار النبات زرقاء، الثمرة صغيرة صلبة بنية اللون، يوجد ثلاثة أنواع من القنطريون هي: القنطريون العنبري وهو الأساسي الذي سنتحدث عنه وله عدة أسماء شعبية مثل: ترنجان، ترنشاه، وكاسر النظارات، ويعرف علمياً باسم Centaurea cyanus من الفصيلة المركبة Compositae.

أما النوع الثاني فيعرف بالقنطريون الصغير ويعرف بأسماء شعبية مثل مرارة الحنش والطرطر وحشيشة الحمى، أما علمياً فيعرف باسم Enythraea centarium من الفصيلة الجنيطانية Gentianaceae.

أما النوع الثالث والمعروف بالقنطريون الكبير الذي يعرف بعدة أسماء شعبية مثل: المرار، مرير، الدردرية، قنطريون نجمي والمعيدة وعلمياً باسم Centaurea caleitrapa من الفصيلة المركبة Compositae؛ ولكل من الأنواع الثلاثة صفاته واستعمالاته ولكن حديثنا سوف يتركز على النوع الأول.

موطن القنطريون العنبري هو الشرق الأوسط، ولكنه يزرع حالياً في أغلب دول العالم، وذلك من أجل إنتاج بذوره.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي القنطريون على صبغة الأنثوسيانس ومن أهم المركبات سكسينايل سيانين Succinyl Cyanin وكذلك فلافونيدات ومواد مرة ومواد عفصية وسكرية.

الاستعمالات:

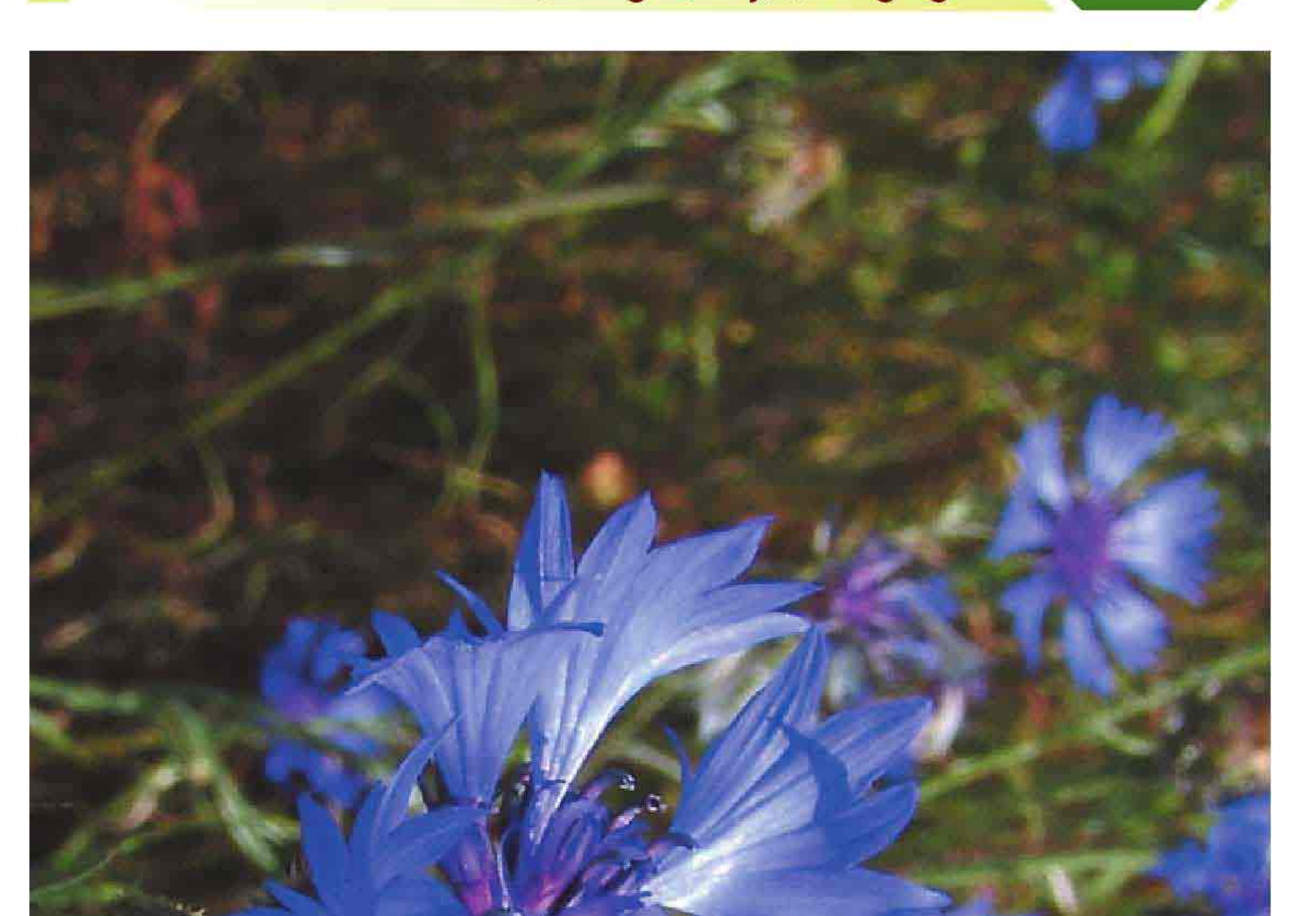
يقول ابن سينا في القنطريون: "إنه ينقي الجراحات الطرية ويختم القروح العتيقة ويابسه يوضع في المراهم فيدمل النواصير والقروح العميقة والجراحات الرديئة، ينفع من الفسخ في العضل والقيح فيها، ينفع نفث الدم وينفع من عسر التنفس، يفتح من سدد الكبد وصلابة الطحال، يدر الطمث ويخرج الجنين ويقتل الديدان ويدر البول وأوجاع الرحم، نافع للحميات".

ويقول ابن البيطار: "يدمل الجراحات وينفع من نفث الدم، إخراج الأجنة، يسهل الصفراء، يجلو ظلمة البصر، يدر الطمث، يخفف آلام العصب.

أما الأنطاكي فيقول: "مدر الفضلات ومفتح السدد ومنقي الدماغ والسعال والربو وضيق التنفس والقروح، يشفي من اليرقان والاستسقاء والطحال، يدمل الجروح، يجبر الكسر، محد للبصر عصارته تجلو البياض، يخرج البلغم، ينفع من السموم وخاصة سم العقرب، عصارته بالخل تذهب الصداع طلاءً يقتل القمل".

يستخدم القنطريون حديثاً ومستحضراته داخلياً لعلاج الحمى والإمساك ومشاكل العادة الشهرية والسيلان المهبلي وكملين ومقو. كما تستعمل الأزهار كمدرة وطاردة للبلغم ومنشطة للكبد والمرارة ولعلاج التهابات البروستاتا، وكذلك يفيد في حالات الأنيميا، حيث اتضح مخبرياً أن منقوع مسحوق النبات الجاف بمعدل ٢-٣ فناجين صغيرة يومياً بنسبة ملعقة صغيرة من المسحوق لكل كوب صغير من الماء لعلاج حالات ضعف المعدة واضطرابات الكبد والطحال.





أما خارجياً فيستخدم منقوع النبات كغسول لالتهابات العين واحتقانها، وكذلك لأكزيما فروة الرأس، يستعمل مسحوق النبات موضعياً فوق القروح، أما بالنسبة للبثور المغلقة فيستعمل منقوع المسحوق على شكل غسول.



الكادي
Cadi

الكادي هو طلع يشبه طلع النخل ولكن يؤخذ من نباته قبل أن يتفتح أو ينشق، ونبات الكادي يشبه في شكله أنواعاً من النخل ولكنه لا يطول مثل النخل.

المواطن الأصلي لنبات الكادي أرض اليمن ومنطقة جازان، وهو مشهور بتلك المناطق وله سوق عظيم ويستعمل على نطاق واسع كأحسن العطور وعطر الكادي مشهور.

يعرف الكادي علمياً باسم pandanus tectroius، وقد قال أبو حنيفة عن الكادي: "إنه يطيب الدهن الذي يقال عنه دهن الكادي".

وقال داود الأنطاكي في تذكرته "إنه يسر النفس ويقوي الحواس ويشد البدن ومانع للإعياء والخفان، إذا وضع طلعه قبل أن ينشق في دهن، سر النفس وقوى الحواس وفرح وشد البدن ومنع الخفان، مدمل للقروح ورماده يقطع القروح وهذا مجرب".

أما ابن البيطار فقد قال عنه "إنه يستأصل الجذام ويقطعه".





الاستعمالات:

يستعمل من الكادي طبياً الأوراق والزيوت والجذور والطلع "الأزهار" تستخدم الأوراق واقية من الأمراض والسموم مقوية للناحية الجنسية للرجال مفيدة لعلاج حبس البول ومقوية، الزيت مبرد ومقو ومضاد للمغص ويستعمل لعلاج الصداع والروماتيزم ويعتبر الجذر مدراً للبول ومطهراً.



الكافورية
Feverfew

عشبة صغيرة معمرة. ساقها قائم ومتفرع زغبي مع أوراق متبادلة ريشية. الأزهار بشكل خصلات في نهاية الأغصان تحيط بأسطوانة من الزهيرات الأنبوبية الصفراء للنبات رائحة عطرية. يصل ارتفاعها إلى حوالي ٦٠سم وتشبه النبتة إلى حد ما نبات الأقحوان.

الجزء المستخدم من النبات:

جميع أجزاء النبات عدى الجذور. تعرف الكافورية علمياً باسم Tanacetum panthenium من الفصيلة المركبة.

الموطن الأصلي لنبات الكافورية:

الموطن الأصلي للنبات جنوب شرقي أوروبا، وآسيا الصغرى والقوقاز، وقد انتشرت النبتة في العالم بواسطة منطقة البحر الأبيض المتوسط. وتنمو عادة في أي مكان على الجدران والأراضي المهجورة والبراري والحقول. كما تزرع الآن في أستراليا وأمريكا الشمالية.

المكونات الكيميائية لنبات الكافورية:

تحتوي على زيت طيار التربينات الأحادية النصفية وأهم مركب فيها هو الباراثينويد. كما تحتوي على تربينات أحادية نصفية وأهم مركباته الكافور. كما تحتوي على مركبات مرة ومواد عفصية وارتنجية وهلام.

الكافورية في الطب القديم:

تعد الكافورية نسائية بشكل رئيس في الاستخدامات المأثورة، وقد امتدحها نيكولاس كليبر في كتابه "الطبيب الإنجليزي" كمقو عام للرحم، ينظف الرحم ويطرد الخلاص ويقدم للمرأة كل الخير الذي ترجوه من عشبة ما. يقول داود الأنطاكي في التذكرة: تزيل البواسير طلاءً والبهق والبرص والبلغم شرباً، وتفتح السدد. إن طلي به على الوجه حمره وحسن لونه، إن شربت منه المرأة في حالة الطلق وضعت مولودها سريعاً وأخرجت المشيمة. إن سحقت وذرت على الجروح أكلت اللحم الزائد ودملت القروح.



الكافورية في الطب الحديث:

أثبتت الدراسات الحديثة أن الكافورية علاج جيد للصداع النصفي "الشقيقة" بشكل رئيس لكن هناك دراسات أخرى تقول إنها عشبة لالتهابات المفصل والروماتزم. ويقال إن زوجة طبيب ويلز المشهور عانت ٥٠ عاماً من

الشقيقة فقد وصفت لها عشبة الكافورية وبعد استعمالها انتهت معاناتها منها. وأجريت على شجرة الكافورية تجارب إكلينيكية في الثمانينيات في بريطانيا تبين فعلاً أن العشبة علاجاً فعالاً ضد الشقيقة وبالرغم من الأبحاث الواسعة لم يفهم الميكانزم لمفعولها لكن يبدو أن مكونات البارثينويد يثبط إطلاق هرمون السيروتونين الذي يعتقد أنه يسبب الشقيقة. وتجرى حالياً تجارب للتقصي عن مدى تأثير الكافورية على التهاب المفصل الروماتيزمي، ومن أهم استخدامات الكافورية حالياً تخفيضها للحرارة وتبريد الجسم. كما تستخدم من أيام الرومان حتى وقتنا الحاضر للحث على الحيض وتعطى أنفياً أثناء الولادة للمساعدة في الولادة وللتخلص من المشيمة بأسرع وقت. أما العلاج الرئيس للكافوريه فهو ضد نوبات الصداع النصفي، وهي مفيدة أيضاً للصداع المرافق للحيض. يمكن أن تساعد عشبة الكافورية في تخفيف الآم المفاصل والروماتزم.

المستحضرات الصيدلانية من عشبة الكافورية:

يوجد في جميع أسواق العالم مستحضر صيدلاني عشبي من الكافورية تحت مسمى Feverfew وهو يباع عادةً في محلات الأغذية الصحية التكميلية.

أضرار استخدام الكافورية:

ليس هناك أضرار من استخدامها إلا على المرأة الحامل فقط.





الكتان
Flax

الكتان نبات حولي أو ثنائي الحول أو معمر يصل ارتفاعه إلى حوالي متر، له ساق نحيلة وأوراق رمحية وأزهار زرقاء، أما بذوره فبنية زيتية.

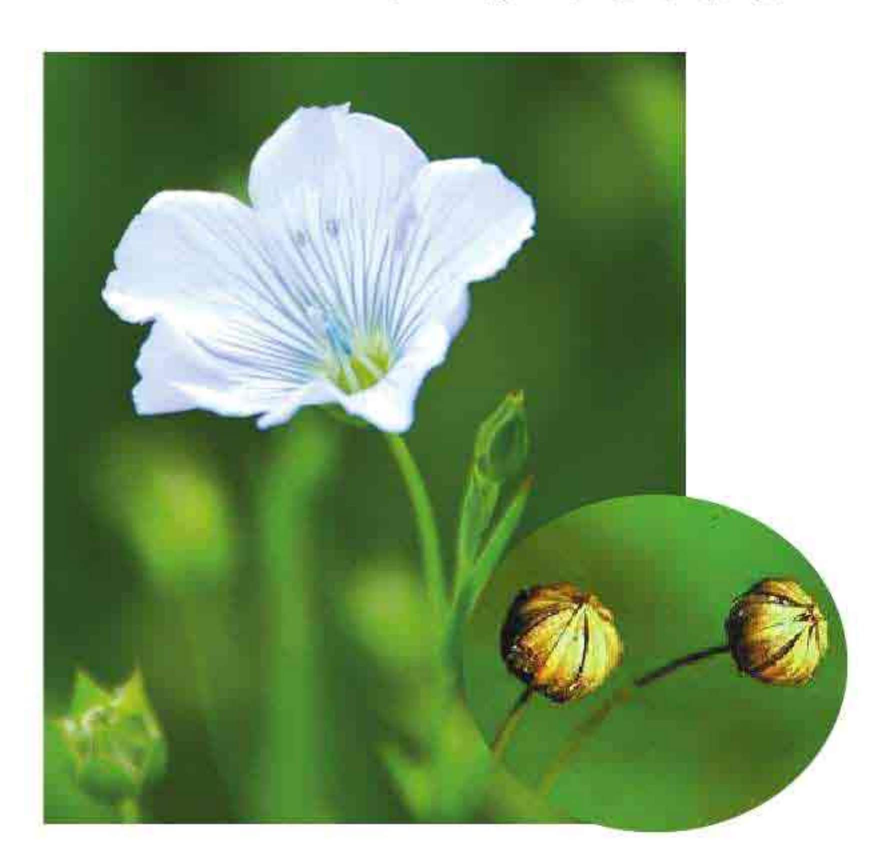
يسمى الكتان باللغة الفرعونية "فك" وما زالت نقوشه موجودة على جدان آثار الكوم الأحمر وبني حسن ودهشور، وعثر العلماء على بذور الكتان في مقابر كاهون وعلى كمية كبيرة من البذور تقدر بحوالي ثمانية أرادب في مقبرة شيخ عبد القرنه في حفائر مدينة طيبة، وكان الفراعنة يستعملون ثمار الكتان في صناعة النسيج واستخرجوا من بذوره الزيت وأدخلوه ضمن الوصفات الطبية.

يعرف الكتان علمياً باسم Linum usitatissimum من الفصيلة الكتانية، والجزء المستخدم من النبات البذور والزيت.

الموطن الأصلي لنبات الكتان المناطق المعتدلة من أوروبا وآسيا ويزرع حالياً في جميع أنحاء العالم من أجل أليافه وبذوره وزيته، وقد زرع الكتان من ٧٠٠٠ سنة على الأقل في الشرق الأوسط، ولطالما حظي بتقدير متميز كعشبة طبية. وقد جمع بلينوس تطبيقاته الكثيرة بطرح السؤال التالي: "أي شعبة من شعب الحياة النشطة لا يستخدم فيها الكتان؟ وأي من منتجات الأرض تحمل إلينا أعاجيب أكبر من هذه؟".

المحتويات الكيميائية:

تحتوي بذور الكتان على زيت ثابت بنسبة ما بين ٤٠-٥٠٪ ومن أهم مركباته حمض اللينولينيك وبروتين وصموغ وجلكوزيدات اللينامارين الذي يكون السيانوجين وجلوكوزيد السيانوفوريك. ويستخرج من البذور ذات الرائحة المميزة زيت يطلق عليه "الزيت الحار".



الاستعمالات:

استخدم الكتان منذ آلاف السنين، حيث استخدمه الفراعنة في وصفات طبية عديدة، فقد استخدموه في مركبات الروائح العطرية والتدليك لعلاج بعض الأمراض والإصابات وحضروا من مسحوق البذور لبخات. وقد ورد في بردية إيبرز لعلاج الجروح والقروح والأكزيما الرطبة وطرد الحرقة موضعياً ولعلاج

الضعف الجنسي وضد انسكاب الدم والصلع ومسكناً موضعياً لالتهابات الأصابع (الداحس). بينما ذكر في بردية هيرست ضمن وصفة لعلاج تشقق الشرج.

وقد قال داود الأنطاكي في الكتان: "بذر الكتان كثير الدهن يحلل الأدران ويسكن الصداع المزمن ويصلح الشعر وبالعسل يدر الفضلات ويسكن المفاصل والنقرس وعرق النسا. منقوع البذور لعلاج نزلات البرد والجهاز التنفسي ويفيد المعدة والتهاب الكلى والمثانة، يساعد على إدرار البول، يحضر المنقوع بإضافة نصف لتر ماء في درجة الغليان إلى ملء ملعقة من مسحوق البذور ثم يصفى، ويمكن إضافة عصير الليمون أو بعض السكر، للإمساك يؤخذ زيت بذر الكتان لعلاج الإمساك وخاصة لمرضى البواسير".



أثبتت الدراسات الحديثة أن مشروب مسحوق البذور ملين ومدر للبول ويفيد كثيراً في علاج النزلات الصدرية، ويستعمل في عمل الحقن الشرجية المفيدة وفي تحضير لبخات موضعية لعلاج الأورام والالتهابات والأكزيما والتهابات الغدة النكفية.

ونظراً لأن الكتان غني بالدهون والمواد الهلامية فإنه يشكل علاجاً جيداً لكثير من المشكلات المعوية الصدرية لا سيما عندما تؤخذ البذور كاملة داخلياً فإنها تلطف التهيج في القناة الهضمية وتمتص السوائل وتنتفخ حيث تشكل كتلة هلامية تعمل كملين كتلي فعال، وتستعمل بذور الكتان للإمساك وقرحة المعدة والاثني عشر وحصوات والتهابات الجهاز البولي، حيث يشرب مغلياً مكوناً من ملعقة كبيرة من مجروش البذور تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي وتترك مدة ١٠

دقائق ثم تحرك جيداً وتشرب كاملة بما في ذلك مجروش البذور؛ وذلك بمعدل مرة في الصباح ومرة في المساء.

أما علاج القروح وتيفوئيد الأمعاء والحصوات المرارية ونوبات المغص فيستعمل زيت بذر الكتان بمعدل ملعقة صغيرة ثلاث مرات في اليوم.

وتستعمل لبخات بذر الكتان الساخنة لقروح الجلد والتهابات الغدة النكفية بمعدل مرتين يومياً، أما علاج الحروق فيستخدم زيت بذر الكتان كدهان موضعي على الحروق.

وقد صرح الدستور الألماني باستخدام بذور الكتان كعلاج للإمساك وكذلك لعلاج التهابات الجلد، ويستعمل الكتان ضد حساسية القولون وكذلك ضد التهابات المثانة بحيث يؤخذ ملء ملعقة من مجروش البذور وتغلى مدة ثلاث دقائق مع ملء كوب ماء، وتبرد وتشرب كاملة مرة واحدة في اليوم، وتستخدم بذرة واحدة بعد ترطيبها وتوضع تحت مقلة العين حيث تقوم على تجميع الشوائب والمواد الغريبة في العين.

لقد أثبتت الدراسات الأخيرة أن بذور الكتان تخفض معدل الكوليسترول.

وفي الطب الهندي يستخدم بذر الكتان على نطاق واسع للعلاج، حيث يستخدم لعلاج السعال والالتهاب الشعبي والسيلان.

يجب عدم استخدام البذور غير الناضجة لاحتوائها على جلوكوزيدات سيانوجينية سامة. أما البذور الناضجة فليست هناك محاذير إذا استخدمت حسب الجرعات المنصوص عليها.

هناك كبسولات وزيت ومجروش ومسحوق لبذور الكتان، كما أنه ليس هناك أي تداخلات بين الأدوية والأطعمة ومستحضرات بذر الكتان.



الكراث
Leek

الكراث عشب زراعي مذاقه يقرب من مذاق البصل، منه ما يشبه البصل في شكله ومنه ما يشبه الثوم ويعرف بعدة أسماء مثل كراسي، قرط، ركل، والكراث البري يسمى "الطيطان"، أما في الشام فيسمون الكراث الصغير الرأس براصة.

يعرف الكراث علمياً باسم Allium porrum من الفصيلة الزنبقية. والموطن الأصلي للكراث جنوب أوروبا وحالياً يزرع في معظم بلاد العالم، والجزء المستعمل من الكراث جميع أجزائه بما في ذلك جذوره.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي الكراث على عدة فيتامينات من أهمها فيتامينات أ، ب، ج، كما يحتوي على بروتينات وسكاكر وكالسيوم وفوسفور وبوتاسيوم ومنجنيز وحديد وكبريت وكلورين وسيليكون.

الاستعمالات:

لقد ورد ذكر الكراث في ورقة بردية قديمة يرجع تاريخها إلى الأسرة الخامسة، وقد وجد الكراث في مقابر رومانية قديمة، وقد قيل كما ذكر المؤرخ "بلين" إن الإمبراطور الروماني "نيرون" كان يخصص يوماً كل شهر لتناول الكراث، وذلك ليحسن صوته، كما يروى أن الفرعون "شوبس" كافأ أحد السحرة بمائة حبة من

الكراث، كما أن الفيلسوف اليوناني "أرسطو" كان يرجع نفاذ صوت الحجل وقوته إلى تناوله الكراث، وأما أبو قراط أبو الطب اليوناني فقال: "إن الكراث يدر البول ويلين المعدة ويوقف التجشؤ، ويشفي من السل والعقم ويدر حليب المرضعة ويشفي من القولنج ويقطع نزيف الأنف ويقضي على اختناق الرحم".



وقد قال عنه داود الأنطاكي: "ينفع من الربو وأوجاع الصدر والسعال وخاصة إذا طبخ في الشعير شرباً ويهيج الجماع والقوة الجنسية (بذوره) ويزيل البواسير ضماداً بالصبر، يجلو الكلف والنمش والثآليل طلاء بعسل النحل".

وقال فيه ابن سينا: "الكراث الشامي يذهب بالثآليل والبثرات وأكله يفسد اللثة والأسنان ويضر بالبصر، والكراث النبطي ينفع البواسير مسلوقاً أكلاً وضماداً ويحرك الباه ويوضع على الجراحات الدامية فيقطع دمها وأصحاب الألحان يستعملونه لتصفية أصواتهم".

وحديثاً يعد الكراث في تأثيره الطبي مقارباً لتأثير البصل، فهو مهضم ومقشع (طارد للبلغم)، مطر (ملين) ومدر للبول وطارد للديدان، وقد أثبتت الأبحاث أن له تأثيراً مضاداً للبكتيريا وبالأخص ضد النوع ستافيللوكوكس أورس موجبة وسالبة الجرام.

وتقول بعض الدراسات إن الكراث يخفف البدانة، كما أنه يستعمل خارجياً حيث يستعمل عصيره مع الحليب غسولاً للوجه لإزالة البقع الحمراء والطفح

الجلدي، وعصيره مع لب القمح وسكر قليل يستعمل لبخات على الجراحات والدمامل لإنضاجها وإخراج ما بها من صديد، كما أن مغلي أوراق الكرات ينفع مطهراً ومعقماً للجروح، ولإزالة آلام قرص الحشرات يفرك مكان القرصة بالكراث.





الكردهان
Dang shen

الكردهان نبات معمر يصل ارتفاعه إلى حوالي مترين، أوراقه بيضاوية الشكل وأزهاره خضراء إلى أرجوانية متدلية، يعرف الكردهان علمياً باسم Codonopsis pilosula، الجزء المستخدم من نبات الكردهان الجذور. للكردهان مكانة كبيرة في طب الأعشاب الصيني حيث يعد من أحد المقويات حيث يساعد الجسم على تحمل الأعمال وعلى التكيف مع الهجوم، ويقول كثير من الصينيين إن مفعول جذر الكردهان ذي اللون الأصفر الجميل يشبه إلى حد ما مفعول جذور الجنسنج، لكنه ألطف كما يقولون، ويستخدم الصينيون جذور الكردهان بالتبادل مع جذور الجنسنج في كثير من التركيبات العشبية.

الموطن الأصلي لنبات الكردهان شمال شرقي الصين وبالأخص في مناطق شانكسي وزيشوان.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي الكردهان على مواد عديدة إلا أن أهمها المواد الصابونية ثلاثية التربين وكذلك ستيرينات وقلويدات ومن أهمها برلوليرين بالإضافة إلى جلوكوزيدات التي من أهمها جلوكوزيدات الألكينيل، كما تحتوي الجذور على مواد متعددة السكاكر.

الاستعمالات:





لقد أثبتت الأبحاث العلمية أن جذر الكردهان يرفع مستوى الهيموجلوبين وكريات الدم الحمراء ويخفض ضغط الدم، كما أثبتت تجارب أخرى قدرة جذر الكردهان في المساعدة على رفع تحمل الكرب والمحافظة على اليقظة.

يستعمل الكردهان في الصين على نطاق واسع مقوياً للكلى (القوة الحيوية) وللرئتين والطحال وهو يساعد على وظائف الأيض في جسم الإنسان وهو مقو لطيف يساعد في إنعاش وظائف الجسم بأكملها.

يستعمل الكردهان لمشاكل الهضم مثل فقد الشهية وكمضاد للقيء والإسهال، وهو من أفضل المواد للمعدة، يستخدم الكردهان لتخفيف آلام عضلات العنق المشدودة والصداع وارتفاع ضغط الدم، ويقول الصينيون: إن الكردهان أكثر نجاحاً من الجنسنج وبالأخص في خفض مستوى الأدرينالين الذي له علاقة بالكرب.

وتقول الأبحاث: إن الكردهان مقو جيد للإرضاع حيث تؤخذ الجذور بانتظام من قبل الأمهات المرضعات لزيادة إنتاج الحليب وكمقو لبناء دم قوي، كما أن الكردهان يزيل المخاط الزائد من الرئتين وهو جيد للمشاكل التنفسية بما في ذلك ضعف التنفس والربو.

تؤخذ من الكردهان أربع ملاعق صغيرة وتضاف إلى أربع ملاعق من الاسترجالس وملعقتين صغيرتين من نبات العرق، وتضاف جميعها إلى حوالي لتر من الماء وتوضع على نار هادئة مدة ٤٠ دقيقة، ثم تشرب بانتظام بمعدل كوب بعد الأكل ثلاث مرات يومياً كمقو جيد، أما بالنسبة لفقد الشهية فيؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق جذر الكردهان ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلي، ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب كوب كل ثلاث ساعات.

أما الإرهاق العصبي والتوتر العضلي والصداع فيؤخذ ملء ملعقة متوسطة من مسحوق جذر الكردهان وتوضع في وعاء ويضاف لها ملء كوب ماء وتترك على النار حتى تغلي ثم تزاح وتترك لتبرد مدة عشر دقائق، ويشرب بمعدل كوب ثلاث مرات في اليوم على فترات متساوية، أو يمكن عمل شربة من جذر الكردهان حيث يؤخذ حوالي ٢٥ جراماً ويطهى مع أي شربة وتؤكل يومياً بمعدل مرة واحدة.

توجد مستحضرات على هيئة كبسولات وأقراص وعادة تدخل مع مستحضرات الجنسنج.

لا توجد أضرار جانبية لجذر الكردهان ويعد من الأدوية المأمونة، ولكن يجب عدم استخدامه من قبل النساء الحوامل وبالأخص في الأربعة الأشهر الأول من الحمل وكذلك عدم استخدامه للأطفال دون سن العاشرة وكذلك الأمهات اللاتي يرضعن أطفالهن، ويجب استشارة المختص للأشخاص الذين تعدت أعمارهم ٧٠ سنة.





الكرفس
Celery

نبات يتراوح ارتفاعه ما بين ٤٠سم إلى متر واحد وهو ثنائي الحول أي لا يعمر أكثر من سنتين، ساقه منتصب، أسطواني، مقصب بشكل واضح، أجرد وأجوف، ساق الورقة على شكل مجداف ولون الورق أخضر داكن لماع، الأوراق السفلى لها سويقات، وهي مقسمة إلى ٥قطع مسننة على الطرفين.. أما الأوراق العلوية فهي مقسمة إلى ثلاث قطع أقل اتساعاً.. الأزهار بيضاء اللون صغيرة على شكل خيمات رخوة، رائحة النبات قوية ومميزة وله طعم عطري. يسمى الكرفس بالفرعونية "ماتت" ويسميه اليونانيون "النبات القمري".

الجزء المستعمل من نبات الكرفس: جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور وزيت البذور.

يعرف الكرفس علمياً باسم Apium graveolens من الفصيلة الخيمية.

الموطن الأصلي للكرفس:

الموطن الأصلي هي المنطقة المعتدلة من آسيا ثم انتقل إلى أوروبا ثم إلى سواحل البحر الأبيض المتوسط.

المكونات الكيميائية للكرفس:

تحتوي ثمار الكرفس على زيت طيار وأهم محتويات هذا الزيت الليمونين (+) -

(Lemonene)، وبيتاسيلينين (Beta selinene)، وفثالايدز (Phthalides)، كما تحتوي الثمار على فلافونيدات من أهمها جرافيو بيوزايد أ، ب Giaveobisides A.B وابيين (Apiin) وايزوكويرسترين (isoquercitrin) كما تحتوي على فوروكومارنير (Furocoumarins) من أهمها بيرجابتين (Pergaptin) وايزو إيمبر اتورين (isoipenatirin) وايزوامبينلين (isoipinellin) بالإضافة إلى زيت ذهني (Fatty oil).



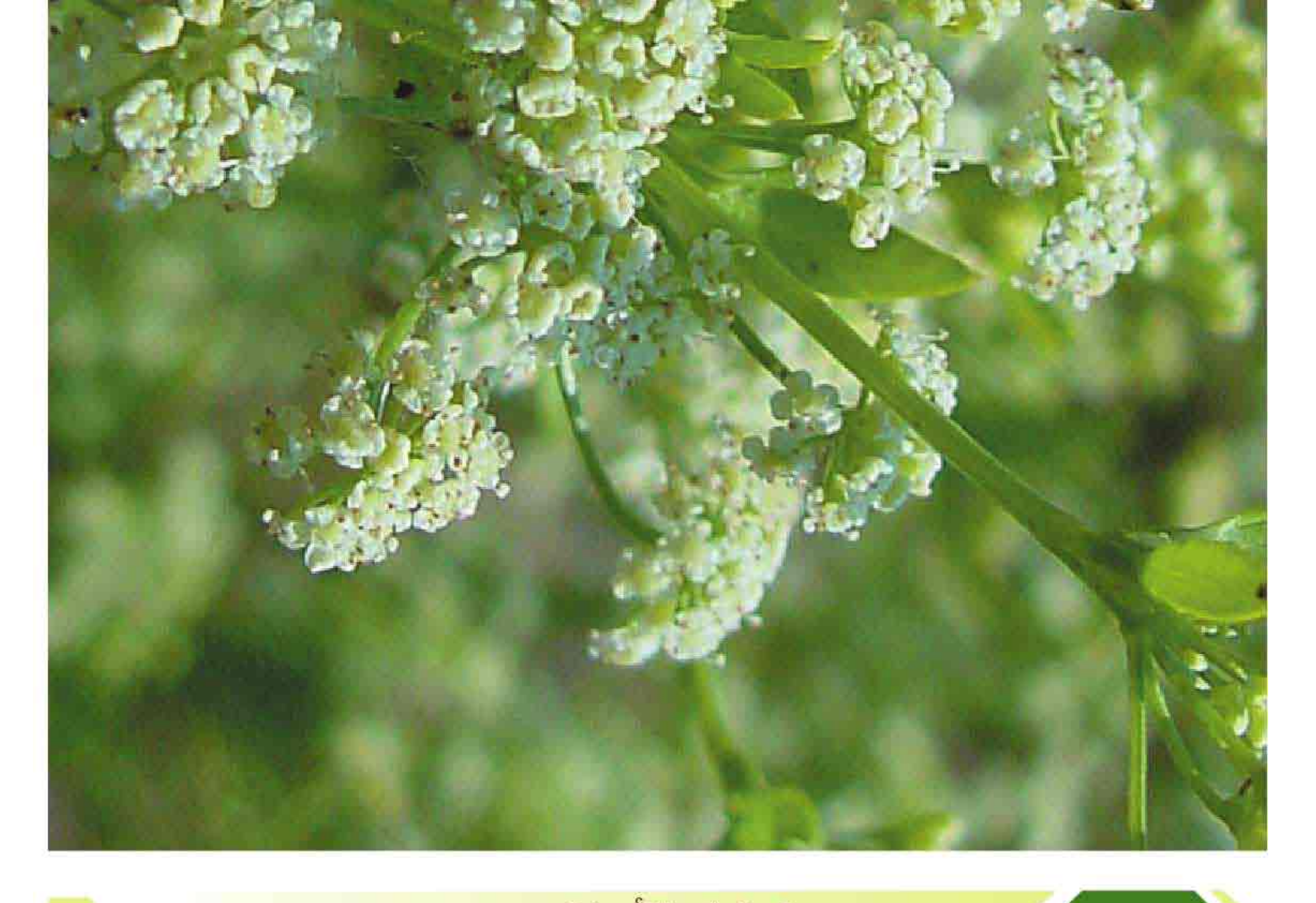
أما أوراق وسيقان الكرفس فتحتوي على زيت طيار وأهم مركباته مايرسين (myrcene) وبيتاسيلينين (Beta selinene) والفاتربينول (-alph terpineol) وكرافيول (craveol) ودايهدروكارفون (Dihyadicarvone) وجيرينايل استيت (Geranl acetate) وفثالايدز (Phlhalides) وليمونين (Lemonene).

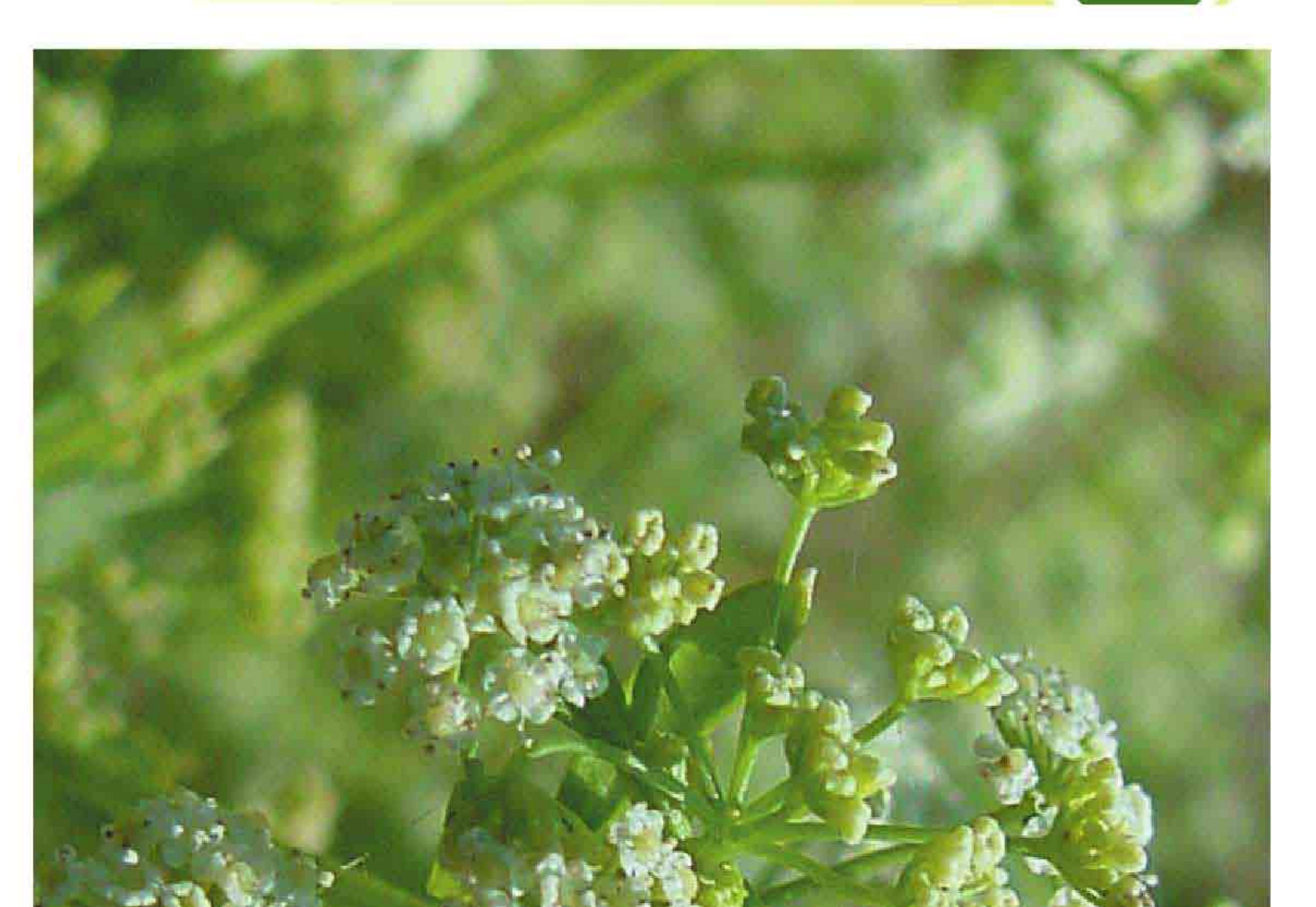
كما يحتوي العشب على فلافونيدات وكذلك فوروكومارينز ومشتقات حمض الكافئين وأهمهم كلوروجنيك أسد (ghlorogenic acid)

كما يحتوي النبات على فيتامين أ، ب، ج ومعادن مثل الحديد واليود والنحاس والمغنيسيونم والمنجنيز والبوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور.

الكرفس في الطب القديم:

لقد عرف الإغريق نبات الكرفس وسموه "النبات القمري" ونسبوا إليه أنه مهدئ للأعصاب، ولعلاج وجع الأسنان بتعليق ذرة يابسة منه على السن الوجعة.. وكان الكرفس يقدم قرباناً للموتى في عهد الفراعنة حيث وجد في إحدى المقابر القديمة بمدينة طيبة إكليل من الكرفس والبثين الأزرق على شكل





نصف دائرة حول الرقبة والصدر للكاهن "كنت" بمقبرة شيخ عيد القرنة.. كما عثر على أوراقه في حالة ازدهاره وعلى بذور الكرفس بحالتها الطبيعية.. وبجانب استخدام الفراعنة للكرفس في عمليات تزيين المومياء استعملوه أيضاً في العديد من الوصفات العلاجية.

وقد عرف العرب الكرفس منذ القدم حيث تحدث الأطباء والعلماء القدماء من عرب وغيرهم عن فوائده منهم ابن سينا الذي أطال فيه وخلاصة ما قال فيه: "محلل للنفخ، مفتح للسدد، مسكن للأوجاع، مطيب للنكهة جداً، ينفع كل أوجاع العين والسعال وضيق النفس وأورام الثدي والكبد والطحال ولكنه يحرك الجشا، وليس سريع الهضم والانحدار، والبري منه ينفع من الجرب، والقوباء والجراحات، وعرق النسا، مفيد لداء الثعلبة وتشقق الأظافر، نافع للكبد والطحال". أما ابن البيطار فقال فيه: "الكرفس ينفع للسعال والربو وضيق النفس وهو مدر للبول، يفتق شهوة الباه من الرجال والنساء، ولذلك تمنع المرضعة منه لأنه يهيج الباه ويقلل اللبن.. نافع للكبد البارد".

أما داوود الانطاكي في تذكرته فيقول: "الكرفس يفتح الشهوة والسدد فيزيل اليرقان وعسر البول ويذيب الحصى، يحرك الباه مطلقاً ولو بعد اليأس، يزيل الربو وعسر النفس والرياح الغليظة والفواق وبرد الأحشاء خصوصاً الكبد ووجع الجنبين والوركين والخصية، عصارته بدهن الورد والخل طلاء ناجح في الحكة والجرب، ينفع من السموم والمغص والعطش البلغمي إذا شربت عصارته بعد غليها بماء الرمان والسكر، ينفع من عرق النسا ويحل الأورام ضماداً.. يجلو الآثار كالثآليل والبرص خصوصاً بالنشادر والعسل". وقال الطبيب اليوناني "جالينوس" "بذره ينفع من الاستسقاء وينقي الكبد ويدر البول والطمث وينقي الكلية والمثانة والرحم، وينفع من عسر البول، ويصلح أن يؤكل مع الخس".

لقد استخدم الفراعنة الكرفس حيث جاءت البرديات المصرية القديمة لتؤكد لنا أن الكرفس استخدمه المصريون القدماء في عدة وصفات علاجية على شكل دهانات لعلاج الحمرة والحروق وموضعياً لسقوط الرحم ومنع سلس البول..

وضد حالات الربو ولتقوية اللثة والتهابات اللسان والشلل، وحقنة مهبلية لإزالة الالتهابات وضد العقم ولضعف السمع.

ويقول ابن قيم الجوزية: "ورقه رطباً ينفع المعدة والكبد البارد، ويدر البول والطمث، ويفتت الحصى، وحبه أقوى في ذلك، ويهيج الباءة، وينفع من البخر". والكرفس عشبة قديمة ويزرع منذ ما يزيد على ٣٠٠٠سنة لاسيما في مصر الفرعونية، وقد عرف في الصين في القرن الخامس قبل الميلاد، وكان آنذاك يستخدم كغذاء.. ثم استخدمت سوقه وبذوره منذ فترة طويلة من أجل المشكلات البولية والروماتزم ومشكلات التهاب المفاصل، وهو عشبة منظفة ومدرة للبول.



الكرفس في الطب الحديث:

نظراً لما يتمتع به الكرفس من فيتامينات ومعادن فهو يستعمل داخلياً مقبلاً ومقوياً عاماً، ومرمماً لخلايا الجسم، ومرطباً ومدراً للبول ومنحفاً وضد الروماتزم ومطهراً لمجاري الدم ومضاداً للتعفن، وعسر الهضم والوهن والحمى المتقطعة مثل حمى الملاريا وكذلك الصرع وأمراض الصدر والسمنة، وزيادة الدم، والأرق والنقاهة.. وطريقة استعمال الكرفس داخلياً هو أكله طازجاً مع السلطة أو يطبخ مع الحساء، وتعصر جذوره ويشرب من عصيره نصف كوب في اليوم مدة ١٥ إلى ٢٠ يوماً وذلك لعلاج الروماتزم بنجاح تام، وكذلك الزكام وضيق النفس والسعال والبحة والنقرس والتهاب المفاصل.

يشرب ٢٠٠ جرام ثلاث مرات في اليوم لمكافحة نوبات الإغماء. أو يشرب مغلياً بمعدل ٣٠ جراماً من أوراقه في لتر ماء.

أما خارجياً فيمكن استعماله ضد الجروح والخراجات والسرطانات والتشققات الناتجة في القدم في وقت البرد، وطريقة الاستعمال هو غسل الجروح بعصير جذور الكرفس أو بوضع كمادات على الجروح والدمامل والسرطانات، وعلى إبهام الرجل مع عصير الليمون لعلاج النقرس، ويستعمل غرغرة وغسولاً ضد تقرحات الفم والخناق وخفوت الصوت وورم اللوزتين.

لقد اشتهر الكرفس في إقليم فرانس كوتيه بفرنسا أنه يزيد القوة الجنسية حتى قيل فيه مثل مأثور هو: لو عرف الرجل فعل الكرفس لملأ به بستانه. لقد بينت الأبحاث في ألمانيا والصين أن للزيت العطري مفعولاً مهدئاً للجهاز العصبي المركزي، ولبعض مكوناته مفعولاً مضاداً للتشنج.

كما أثبتت الدراسات في الصين فعالية الزيت في معالجة فرط ضعف الدم. تستخدم بذور الكرفس اليوم لمعالجة حالات الروماتزم والنقرس وهي تساعد الكليتين في طرد السموم وغيرها من الفضلات غير المرغوب فيها، كما تعمل على خفض الحموضة في الجسم ككل، وتفيد البذور في تحسين دوران الدم في العضلات والمفاصل.

كما أن للبذور مفعولاً جيداً مطهراً، وهي فعالة في علاج التهاب المثانة والمجاري البولية. لقد قامت تجارب على حيوانات التجارب حيث أعطيت بذور الكرفس وثبت أن لها تأثيراً على التشنج وكذلك تأثير على الجهاز العصبي المركزي كمادة مهدئة، وكذلك ثبت أن له تأثيراً مدراً للبول. ووجد أيضاً أن لزيت البذور تأثيراً مدراً للبول، وتأثيراً قاتلاً للبكتيريا وبعض الفطريات، كما قامت دراسة أخرى على حيوانات التجارب استخدم فيها العشب (الأوراق والسيقان) فقط فوجدوا أن لها تأثيراً يشبه تأثير البذور على التشنج ومهدئة للجهاز العصبي المركزي. وكذلك تأثير مدر للبول.. أما فيما يتعلق بالجذور فقد تمت دراسته على حيوانات التجارب ووجدوا أن له تأثيراً مهدئاً على الجهاز العصبي المركزي ومضاد للتشنج وكذلك تأثير مدر.

كما يستعمل الكرفس في المعالجة المثلية لعلاج مشاكل المبيض والروماتزم.

الأعراض الجانبية للكرفس: يجب عدم استخدامه من قبل النساء الحوامل وكذلك للأشخاص الذين يعانون من التهابات في الكلى. كما يستعمل الكرفس في المعالجة المثلية لعلاج مشاكل المبيض والروماتزم.



الكركديه
Indian sorell

الكركديه نبات عشبي حولي يتميز بقلة تفرعه ونموه الرأسي حيث يصل ارتفاعه إلى حوالي مترين، ساق وأفرع النبات ذات لون أخضر مشرب بالحمرة، الأوراق بسيطة ذات أعناق طويلة وحواف مسننة وتشبه الأوراق في شكلها راحة الكف، ذات لون أخضر محمر، يحمل النبات أزهاراً لحمية الشكل جميلة المنظر ذات لون أرجواني وتخرج من أباطي الأرواق ولها عنق قصير جداً وأجزاء الزهرة سميكة ومتشحمة بلون أحمر داكن، الثمار على هيئة كبسولات بداخلها عدد من البذور البنية اللون كروية الشكل ومجعدة السطح، الجزء المستعمل من نبات الكركديه الأزهار والأوراق، ويعرف الكركديه بعدة أسماء مثل الجوكرات والغجر والقرقديب والكركديب والحماض الأحمر، يعرف الكركديه علمياً باسم Hibsicus subdarifia من الفصيلة الخبازية.

قديماً عرف الفراعنة زراعة نبات الكركديه واستعملوا أزهارها ضمن بعض الوصفات العلاجية وبالأخص كشراب مسكن لآلام الرأس وكطارد للديدان، ومنذ نهاية القرن التاسع عشر ونبات الكركديه يعد مصدراً رئيساً من المصادر الطبيعية لإنتاج الألياف النباتية اللازمة لصناعة الحبال والورق والسيليلوز النقي وقد أصبح حالياً هذا النبات من أهم النباتات الاقتصادية في الصناعات الغذائية والدوائية حيث إن مستخلصه المائي على البارد أو الساخن لكؤوس الأزهار يستعمل كمشروب منعش جداً خاصة بعد تحليته بالسكر، كما أن

هذا المستخلص بعد تركيزه يعد مادة ملونة ومكسبة للطعم المميز له لدخوله في صناعة المشروبات الغذائية والجلي والحلويات.



كما أن تناول المستخلص المائي لكؤوس أزهار الكركديه يفيد طبياً لعلاج شعبي، حيث يعمل على خفض ضغط الدم وتقوية القلب وتهدئة الأعصاب، وكذلك في علاج تصلب الشرايين وأمراض المعدة والأمعاء حيث ينشط حركتها وإفرازها للعصارة الهاضمة.

أما الكركديه في الطب الحديث فقد اتضح من الأبحاث التي أجريت على أزهار الكركديه في كلية العلوم بجامعة القاهرة أن خلاصة هذه الأزهار لها تأثيرات فاعلة في إبادة ميكروب السل ولديها القدرة على قتل الميكروبات وخاصة لكثير من السلالات البكتيرية وبالأخص باسيلس واشرشيا وكولاي وغيرها بالإضافة إلى بعض الطفيليات، وقد وجد من الأبحاث التي أجريت على أزهار وأوراق الكركديه أنها تهدئ من تقلصات الرحم والمعدة والأمعاء وتزيل آلامها، وهي مفيدة أيضاً ضد الحميات.

ويعد شراب مغلي أزهار الكركديه من أفضل المشروبات المستعملة في شهر رمضان المبارك، فهو شراب حمضي ملطف وقابض وخافض للحرارة ومضاد للديدان الشريطية والأسطوانية وملين خفيف للمعدة ويساعد على خفض ضغط الدم المرتفع، وقد تمكن بعض الصيادلة لشركة القاهرة للأدوية من استخلاص أدوية خافضة للضغط ومكافحة الميكروبات من أوراق وأزهار الكركديه.

وقد قيل: إن الكركديه يمكن أن يكون الوصفة السحرية لكثير من العلل، فهو مرطب ومنشط ومهضم ومنظف وملين ومفيد لأوجاع الصدر والربو ولضعف المعدة والتهاب المفاصل والروماتيزم والنقرس والمغص الكلوي وضد المشروبات القلوية.

ويستعمل الكركديه عادة على عدة أشكال فيؤكل نيئاً مع السلطات ويضاف إلى الحساء ويمكن أن يطبخ لوحده مع الزبدة أو الزيت أو مع البيض، ويستعمل الكركديه داخلياً وخارجياً فيستعمل داخلياً لعلاج الكحة وارتفاع الحرارة والسل الرئوي وارتفاع ضغط الدم ولإبادة الديدان الشريطية الأسطوانية، حيث يؤخذ ملء ملعقة أكل وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي وتغطى مدة عشر دقائق ثم يشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

أما الاستخدامات الخارجية للكركديه فيستعمل لزيادة تثبيت لون الشعر وإكسابه لوناً نحاسياً براقاً، ويستعمل مغلي أزهار الكركديه ويضاف إلى مسحوق الحنا وأزهار البابونج على شكل عجينة توزع على خصلات الشعر بالتساوي ثم يلف الرأس بكيس نايلون مدة ٦ ساعات ثم يغسل الشعر بالماء الدافئ ويكون الشعر بعد ذلك ذا لون أحمر نحاسي جميل.





الكركم
Turmeric

الكركم هو جذامير على هيئة درنـات صغيرة قـرب سطح الأرض لنبات عشبي معمر بجذوره ولكن أوراقه حولية. وللكركم أسماء دارجة فيعرف في بعض المناطق بالورس والهرد (وهي تسمية فارسية) وكركب، وعقيد الهند، والزعفران الهندي، والجدوار، والزرنب، وعروق الصباغين، وبقلة الخطاطيف.

توجد عدة أنواع من الكركم تنمو في أماكن مختلفة من العالم وأهمها ما يلي:

١) Curcuma Longa وموطنه الأصلي سيريلانكا.

٢) Curcuma Aeruginosa وموطنه الأصلي بورما وكمبوديا.

٣) C. Amada وموطنه الهند.

٤) C. Angustiofolia وموطنه الهند أيضاً.

٥) C. Aromatica وموطنه البنغال.

٦) C. Caesia وموطنه البنغال أيضاً.

٧) C. Mangga ويزرع في ماليزيا وله رائحة المانجا.

٨) C. Purpurascens وينمو في غرب ووسط جاوه.

٩) C. Xanthorrhiza وينمو في أندونيسيا وماليزيا.

١٠) C. Zedoaria وينمو في الشمال الشرقي للهند ويزرع حالياً في جميع أنحاء الهند وماليزيا.

وجميع هذه الأنواع تتبع فصيلة الزنجبيل.

الأجزاء المستخدمة من الكركم كدواء وغذاء هي الدرنات الصغيرة التي تنمو كجذامير للنبات قرب سطح الأرض والتي يتراوح طولها بين ٥ – ٨ سم وسمكها حوالي ٥ر١ سم ذات لون أصفر محبب.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي الكركم على زيوت طيارة بنسبة تتراوح ما بين ٢ر٤-١٤٪ ويتكون هذا الزيت من حوالي ٥٠ مركباً ولكن أهم هذه المركبات مجموعة تعرف باسم كيتونات سيسكوتربينية Sesquiterpene Keton وهي تشكل ٦٠٪ وتعرف هذه المجموعة باسم تورميرونز Turmerones، كما يحتوي الكركم على مجموعة أخرى مهمة جداً تعرف باسم كوركومينويدز Curcuminoides ومن أهم مركبات هذه المجموعة مركب الكوركمين المشهور Curcumin الذي فصل بشكل تجاري ويباع حالياً كمركب نقي وهو المسؤول تقريباً عن التأثيرات الدوائية للكركم. وكذلك هو الذي يعطي الصبغة الصفراء التي يتميز بها الكركم، كما يحتوي الكركم على خليط من الراتنج والزيت الطيار يعرف باسم OLEO-RESIN وكذلك يحتوي على زيت ثابت ومواد مرة وبروتين وسليليوز وبنتوزان ونشا ومعادن.



الاستعمالات:

توجد للكركم استخدامات شعبية كثيرة في جميع أنحاء العالم، فهو يستخدم على نطاق تجاري واسع وبالأخص في الولايات المتحدة الأمريكية حيث تستورده بكميات كبيرة من بلدان المنشأ حيث يستخدمونه على نطاق واسع في صناعة الغذاء إذ يدخل كأهم التوابل وكأهم المواد الملونة ويعد أهم مكوناته المعروفة عالمياً باسم (CURRY POWDER) الذي يعرف في بعض الدول الإسلامية والعربية بالبزار، وفي البلاد الغربية يستخدم مسحوق الكركم بكميات كبيرة في تحضير المعجنات والصلصات، بالإضافة إلى استخدامه كمادة صباغية للمنسوجات، كما تستخدم صبغة الكركم في صنع الورق الذي يستعمل في الكشف عن حامض البوريك.

وقد عرف الكركم باسم الورس لدى العرب، حيث ذكر الترمذي في جامعه من حديث زيد بن أرقم، عن النبي صلى الله عليه وسلم "أنه كان ينعت الزيت والورس من ذات الجنب". قال قتاده: "يُلدّ به، ويلد من الجنب الذي يشتكيه". وروى ابن ماجه في سننه من حديث زيد بن أرقم قال: "نعت رسول الله صلى الله عليه وسلم من ذات الجنب ورساً وقسطاً وزيتاً يُلدّ به". وصح عن أم سلمة رضي الله عنها قالت: "كانت النفساء تقعد بعد نفاسها أربعين يوماً، وكانت إحدانا تطلي الورس على وجهها من الكلف". وقال صاحب كتاب الطب النبوي إنه ينفع من الكلف والحكة والبثور الكائنة في سطح اليدين إذا طلي به وله قوة قابضة صابغة، وإذا شرب منه وزن درهم (٣ جرام) نفع من الوضح، وهو في مزاجه ومنافعه قريب من منافع القسط البحري، وإذا لطخ به على البهق والحكة والبثور والسعفة نفع منها، وقد استخدمه العرب كمكسب للطعم والرائحة وكمادة ملونة لبعض المأكولات وخاصة الأرز وبعض الحلوى، كما استخدموه منبهاً وهاضماً ومدراً للبول والصفراء".

وفي الهند وتايلند وأندونيسيا وماليزيا استخدم الكركم من مئات السنين كمواد متبلة وصابغة للأطعمة، ويستخدم مسحوق الكركم في تايلند لعلاج

الدوخة والسيلان وقرحة المعدة، وفاتح للشهية، ومنعش وطارد للأرياح ومقبض ومضاد للإسهال. كما يستخدم خارجياً لعلاج لسعات الحشرات ومرض القوبا الجلدية والجروح وموقف للنزيف وفي شد اللثة. واستعمال الكركم في تايلند رسمي مصدق عليه من الهيئة الحكومية. أما في الهند فيستخدم كمادة تساعد على الهضم ومقو ومنق للدم وضد التقلصات، كما يضاف مسحوق الكركم إلى علف الأبقار والخيول كمنعش ومقو لها.

لقد كان الهنود هم أول من أولى الكركم الدراسة البحثية؛ لأن هذا النبات أحد أهم النباتات الاقتصادية في الهند، فقد بدؤوا دراسته في السبعينيات حيث أثبتوا فوائده المستخدمة في الطب الشعبي، وأن له قوة عجيبة وبالأخص للجهاز الهضمي والكبد والصفراء. ومن بداية عام ١٩٧١م إلى عام ١٩٩١م قامت دراسات بحثية على تأثير الكركم على مرض الروماتيزم، وقارنوا تأثيره بتأثير الهيدروكورتيزون وأثبتت الدراسة أن تأثير الكركم كان أقوى من تأثير الهيدروكورتيزون كعلاج للروماتيزم. كما قامت دراسة أخرى على تأثير مركب الكوركومين (المركب الرئيس في الكركم) على أنواع من الميكروبات، وأثبتت الدراسة أن الكوركومين يعد من أقوى المواد المضادة للميكروبات، كما ثبت أن له تأثيراً قوياً كمادة مضادة للأكسدة أكثر من فيتامين (E).



وقام الصينيون بعمل دراسة إكلينيكية على معدل الكوليسترول في الدم وكذلك على تخثر الدم وتوصلوا إلى أن الكوركومين يخفض نسبة الكوليسترول ومضاد للتخثر بشكل جيد، كما أثبتت الدراسات أن للكركم تأثيراً على الخلايا السرطانية وربما يكون علاجاً ناجحاً في إيقاف خطر حدوث الصفراء، وله قدرة عجيبة في حماية المعدة من القرحة والكبد من الأمراض، وكذلك تخليص الكبد من سمومه الناتجة من شرب الخمر. كما قامت دراسة على المدخنين وأثبتت الدراسة أن الكركم يمنع حدوث طفرة الخلايا الذي يسببه الدخان. وقد أثبتت السلطات الألمانية أن الكركم يعالج تخمة المعدة وذلك بسبب تنشيطه المرارة لإفراز الصفراء. كما قامت كلية الصيدلة بجامعة الملك سعود بدراسة تقويمية للكركم لتأثيره على قرحة المعدة والاثني عشر وأثبتت النتائج قوة تأثير الكركم في علاج قرحة المعدة والاثني عشر، وقد نشرت نتائج الدراسة في مجلة (Ethnopharmacology) العالمية عام ١٩٩٠م، كما أن الكركم يستعمل حالياً في علاج التهابات أخرى مثل الربو والأكزيما.

يوجد من الكركم مسحوق وكبسولات وأقراص وخلاصة سائلة وصبغة، كما يباع مركب الكوركومين تجارياً كمادة نقية.

الجرعات المأمونة للكركم هي ما بين نصف – جرام إلى واحد جرام من مسحوق الكركم توزع على ثلاث جرعات في اليوم الواحد بين الوجبات، أو ما بين ١,٥ – ٣ جرامات موزعة على اليوم تذاب كل جرعة في حليب دافئ، أما في حالة استخدام مركب الكوركومين النقي فإن الجرعة تكون ١٢٠٠ ملجرام موزعة على ثلاث مرات في اليوم، أما بالنسبة للكبسولات فإن كل كبسولة تحتوي على ٣٠٠ ملجرام حيث تؤخذ كبسولة واحدة ثلاث مرات يومياً، أما الأقراص فيحتوي كل قرص ٤٥٠ ملجرام من الخلاصة الجافة، يؤخذ قرص واحد بعد الوجبات الثلاث، أما الصبغة فيؤخذ ما بين ١٠ – ٣٠ نقطة ثلاث مرات يومياً، وبالنسبة للخلاصة السائلة فتؤخذ ملعقتين ثلاث مرات يومياً.

وتستخدم الجرعات السابقة في علاج أي من الأمراض التالية:

- الروماتزم أو داء النقرس.
- زيادة إفراز الصفراء.
- أمراض الكبد.
- قرحة المعدة والاثني عشر.
- تخفيض نسبة الكولسترول في الدم ومنع التخثر.
- مضاد للأكسدة وذلك بطرد السموم من الكبد.
- لمنع تكون خلايا سرطانية.
- لقتل البكتيريا في الأمعاء.
- لعلاج الأكزيما والجرب وبعض الفطريات التي تتكون بين أصابع الرجلين.

أما بالنسبة للاستعمالات الخارجية فيستعمل المسحوق لعلاج الجروح الحديثة؛ وذلك بذره فوق الجرح، وبالنسبة للسع الحشرات تدهن بمرهم محضر من مسحوق الكركم مع الفازلين، كما يستعمل المرهم نفسه لمرض القوباء الجلدي وكذلك ضد الكلف وبعض البقع السوداء في الوجه والرقبة، وبالنسبة لالتهاب اللثة وتقرحات الفم فيستعمل مغلي الكركم غرغرة.

يجب عدم الاستمرار في استخدام الكركم لأكثر من ستة أسابيع وعدم زيادة الجرعة العادية؛ لأن ذلك قد يسبب بعض الآلام في المعدة، كما أنه قد تظهر آلام في المرارة وذلك نتيجة استخدام الكركم والمرارة مصابة بحصى المرارة؛ لذلك يجب عدم استخدام الكركم في حالة مرض المرارة، كما يجب على الأم الحامل عدم استخدام الكركم كعلاج خلال فترة الحمل.

يجب عدم استخدام مستحضرات الكركم مع الأشخاص الذين يستعملون أية أدوية كيميائية أو عشبية وبالأخص الأشخاص الذين يستخدمون الأسبرين أو الورفارين أو أي مستحضر ضد التخثر وكذلك أدوية الضغط، ولكن لا بأس من استعمال الكركم مع الأكل كمادة منكهة أو كمادة صابغة.

الكزبرة
Coriander

الكزبرة نبات عشبي حولي ذو رائحة عطرية قوية يصل ارتفاعه إلى ٥٠ سم له أوراق علوية دقيقة التقطيع وأزهار صغيرة بيضاء أو قرنفلية اللون وتعطي ثماراً دائرية صغيرة صفراء إلى بنية اللون؛ وتعد الكزبرة من التوابل المشهورة.

تعرف الكزبرة بعدة أسماء مثل: الكسبرة، تقد، تقدة، ثاو، وتعرف علمياً باسم Coriander sativum من الفصيلة المظلية.

والجزء المستعمل من الكزبرة هو الأوراق والبذور والزيت. وتنتشر الكزبرة في بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط كما تزرع في الهند وأمريكا الجنوبية وأوروبا.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي الكزبرة على زيت طيار وأهم مركباته اللينالول، والبورنيول، وباراسايمن، والكافور، والجيرانيول والليمونين والفابانين. كما تحتوي على زيوت دهنية وكومارينات وفلافونيدات وفثاليدات وبوتاسيوم وكالسيوم ومغنيسيوم وحديد وفيتامين C.

الاستعمالات:

تستخدم الكزبرة في كل أنحاء آسيا وشمال إفريقيا وأوروبا منذ أكثر من ٢٠٠٠ سنة قبل الميلاد، وقد عثر علماء الآثار في مصر على سلتين من ثمار الكزبرة في

مقبرة توت عنخ آمون. كما كانت الكزبرة تقدم كهدايا في المقابر الفرعونية.

وقد ذكر "بليني" أن أفضل أنواع الكزبرة التي ترد إلى إيطاليا كانت من مصر، ولقد ذكرت الكزبرة في بردية إيبرس ١٧ مرة وفي بردية برلين ثلاث مرات، وجاءت أيضاً في بردية هيرست، والدليل على أهمية الكزبرة من الناحية العلاجية أنها ذكرت في سفر الخروج من التواره.

وقد وصلت الكزبرة إلى الصين في أثناء حكم سلالة هان عام ٢٠٢ قبل الميلاد ويصف بلينوس استخدامها من أجل القروح المنتشرة ومرض الخصيتين والحرقة والجمرة وتقرح الأذنين وتدفق الدمع من العينين وعند ازدياد حليب النساء أيضاً.

وكان أطباء الفراعنة ينسبون للكزبرة خاصية طرد الديدان من الأمعاء والإكثار منها يستخدم كمنوم، وقد جاءت الكزبرة في بردية هيرست ضمن وصفه علاجاً موضعياً للكسور ومسكناً موضعياً لحالات التهابية متهيجة ولعلاج سقوط الرحم وإزالة الاضطرابات وطرد الغازات.

وقال جالينوس: "عصارة الكزبرة مع اللبن تسكن كل ضربان شديد" وقال أبو بكر الرازي: "الكزبرة نافعة ضد حالات التبول مرات كثيرة وتقطير البول والإصابة بالبرد، كما أنها مفيدة لحالات حموضة المعدة".

وقال ابن سينا: "الكزبرة تنفع الأورام الحارة مع الإسفيداج والخل ودهن الورد مع العسل والزيت للشري والنار الفارسي".

وقال ابن البيطار: "الكزبرة تساعد المعدة على الهضم، أما الكزبرة الخضراء فهي تضر بمريض الربو".

وقال داود الأنطاكي: "الكزبرة أجودها الحديث الضارب إلى الصفرة ولا فرق فيها بين شامي ومصري بل ربما كان المصري أجود ... وهي تحبس القيء وتمنع العطش والقروح والحكة أكلاً وطلاءً بالزيت ومزجها بالسكر يشهي ويمنع التخمة ويقوي القلب ويمنع الخفقان مع العنبر والسكر تزيل الدسنتاريا ومع الصندل واليانسون تقوي المعدة وتسقط الديدان".

وقال أبقراط: "إن في الكزبرة حرارة وبرودة، وهي تزيل روائح البصل والثوم إذا مضغت رطبة ويابسة".

وحديثاً يشيع استخدام الكزبرة كتابل حيث تستخدم على نطاق واسع في جميع بلاد العالم، ويستخدم نقيع الكزبرة كعلاج لطيف لانتفاخ البطن والمغص، وهي تهدئ التنشج في الأمعاء وتضاد تأثيرات التوتر العصبي.

لقد ثبت أن لزيت الكزبرة تأثيراً منبهاً لإفراز العصارات الهضمية وهو مضاد لرياح البطن وللمغص أيضاً، كما ثبت أن له تأثيراً مضاداً للبكتيريا والفطريات، وقد صرح الدستور الألماني باستعمال الكزبرة ضد فقد الشهية ولمشاكل سوء الهضم.

ويستخدم الصينيون الكزبرة لعلاج فقد الشهية وفي علاج العنقز والحصبة ومشاكل القولون والروماتزم. وفي الطب الهندي تستخدم الكزبرة لعلاج نزف الأنف والكحة ومشاكل المثانة والقيء والتطريش والدسنتاريا الأميبية والدوخة.

وقد استطاعت إحدى الشركات البريطانية لصناعة الأدوية إجراء البحوث على الكزبرة، وتمكنت من استخلاص دواء من الكزبرة الخضراء له فوائد علاجية في حالات الربو والسعال الديكي.

لا توجد مخاطر من استعمال الكزبرة وبالأخص إذا استعملت حسب الجرعات المحددة لها حيث لا تزيد الجرعة اليومية على ٣ جرامات على هيئة ثلاث جرعات في اليوم كل جرعة ١ جم.

كف مريم
Rose of Jericho

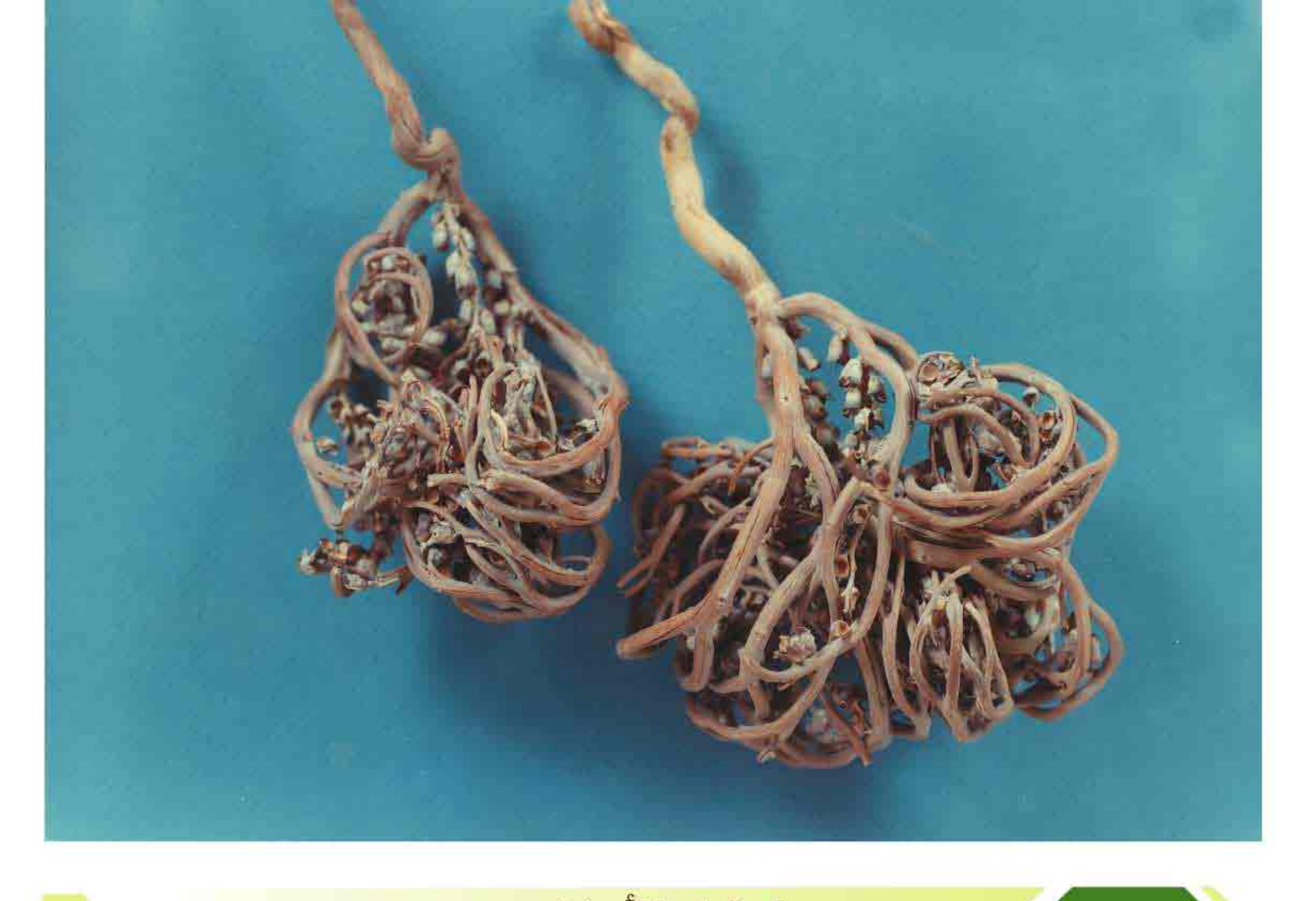
ويعرف بشجرة مريم، وكف العذراء، ونبات الطلق.

كف مريم عشب حولي قصير ينمو بعد سقوط الأمطار في الخريف مع بداية الشتاء في الأماكن ذات التربة الطمية الحصوية التي تستقبل بعض مياه السيول. وفي حالة نفاذ الرطوبة في التربة تموت النباتات، وتلتف الأفرع إلى أعلى لتكون على شكل كرة تشبه قبضة اليد المغلقة بإحكام على الثمار الناضجة الجافة، وعندما يحصل النبات على الرطوبة من الأمطار أو الغمر بالماء فإن الأفرع الميتة تتفتح منبسطة إلى الخارج لتحرر بعض البذور الموجودة في الثمار، وعند حدوث الجفاف فإن الأفرع تلتف مرة أخرى منقبضة إلى أعلى مرة أخرى، وهذا النظام الميكانيكي يؤكد ويساعد على استمرار حياة هذا النوع في البيئة الصحراوية القاسية. يعرف نبات كف مريم علمياً باسم Anastatica hierochuntica.

الجزء المستعمل من النبات جميع أجزائه.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي نبات كف مريم على مركب فلافوني واحد هو ايزوفيتكيسين (isovitexin) وأربعة مركبات فلافونولية هي: كامفيرول (Campferol) ورامنوجلوكوزايد، كوريستين (Quercetn) وروتين (Rutin) كما يحتوي على بيتاسيتوستيرول وكامبيسترول وكوليسترول وستجماسترول، كما تحتوي على



جلوكوز وجلاكتوز وفركتوز وسكروز ورافينوز وستاكوز وستة عشر حمضاً أمينياً وآلانين وأرجنين وبرولين وفينايل آلانين وميثينون وكولين وقلويدات وكومارينات وسيلسيكيوليت.

الاستعمالات:

تستخدم في الطب الشعبي لحالات عسر الولادة، حيث يشرب منقوعها لتعجيل الولادة، كما يشرب منقوعها من أجل الإنجاب.

تستخدم أيضاً في علاج نزلات البرد عند الأطفال وذلك بحرقها واستنشاق الدخان المتصاعد منها.

كما تستخدم لعلاج مشاكل المعدة وطرد النفس الشريرة، كما يقول الأطباء الشعبيون: "إن مسحوقها يفيد العين المصابة بالرمد".

ويقول داود الأنطاكي "إن من خواصه الطيبة قلع البياض من عيون الحيوانات إلا أن الإنسان لا يطيقه، ويزيل البواسير طلاءً والبهق والبرص، والبلغم شرباً، ويفتح السدد، وإن طلي به الوجه حمره وحسن لونه، ومن خواصه أيضاً أنه إذا نقع في الماء امتد وطال؛ فإن شربت من هذا الماء من جاءها المخاض وضعت سريعاً بإذن الله وألقت المشيمة، وإن دق وذر على الجروح نفعها وأدملها.

يستخدم مغلي بذور النبات مع بذور الكمون لوقف نزيف ما بعد الولادة، كما أن مغلي النبات يفيد في علاج الدسنتاريا، كما تستخدم أوراق كف مريم الخضراء الطازجة لعلاج بعض أمراض المعدة، ومنقوع النبات يساعد على تحمل آلام الوضع ويسهله، كما يستخدم منقوع النبات لزيادة الطمث وفي علاج الصرع والبرد والصداع.

والبدو في الصحراء يستعملون النبات لإدرار الطمث ولعلاج نزلات البرد.

وبشكل عام تستخدم النساء نبات كف مريم على نطاق واسع لتسهيل الولادة وذلك بغلي النبات مع الماء ثم تركه منقوعاً ليلة كاملة ثم تشرب منه النساء قبل الولادة، وقد سمي نبات الطلق لأنه يحدث الطلق.

وحديثاً قام الصيدلي طه خليفة بعمل رسالة دكتوراه في نبات كف مريم السعودي، وأثبت أن نبات كف مريم يسهل ويعجل الولادة ويمكن استخدامه لهذا الغرض بأمان.

كما يقول الدكتور جابر القحطاني ورفاقه في كتابهم بعنوان Medicinal Plants of Saudi Arabia. Vol. I. 1987 إن خلاصة نبات كف مريم يقضي على عدد من الميكروبات ومن أهمها السالمونيلا.

ونظراً لما لنبات كف مريم من مكانة لدى البلدان الآسيوية ومن أهمية طبية فإن الحجاج القادمين من إيران وأفغانستان وغيرها يحملون معهم هذا النبات لبيعه أيام الحج ولذلك تراه في مكة المكرمة.



الكلوروفيل
Chloropyll

الكلوروفيل أو ما يعرف باليخضور هو المادة الخضراء الملونة للنبات باللون الأخضر، والنباتات بشكل عام تحتوي على المادة الخضراء عدا الفطور Fungi الذي تنعدم عنده هذه الصفة.

ويقول الكيميائي الألماني رتشر دفلستاتر: إن أعجوبة الكلوروفيل غريبة، فهو متصل اتصالاً وثيقاً بسر الحياة نفسها، كل طاقة الحياة مصدرها الشمس، ولكن النباتات الخضراء هي وحدها التي تملك سر التسلط على الطاقة الشمسية ثم تردها إلى الإنسان والحيوان، تسقط شعاعة من ضوء الشمس على ورقة خضراء فتحدث الأعجوبة من فورها فتتمزق في جوف النبات جزيئات الماء وثاني أكسيد الكربون، وهذا التمزيق نفسه آية لا يستطيعها الكيميائي إلا بشق الأنفس، فهناك أولاً غاز الأكسجين من النبات فيجدد الهواء الذي نستنشقه وتتولد وحدات من الطاقة في المواد السكرية والكربوهيدرات وتخزن في النبات، والإنسان يستهلك هذه الطاقة طعاماً في الخضر ولحوم المواشي آكلة العشب، ويستعملها فحماً وغازاً وزيتاً بعد أن كانت نباتاً أخضر طوي في أطباق الأرض عصوراً متطاولة.

لقد أسفرت الأبحاث من أن هناك ارتباطاً بين الكلوروفيل وهيموجلوبين ذرات الكربون والأيدروجين والأوكسجين والنيتروجين يكتنف ذرة من الحديد بينما المادة الخضراء في النبات هي أيضاً نسيج من العناصر نفسها إلا أنها تكتنف ذرة من المغنيسيوم، فمن الواضح أن لهذا التشابه مغزى كبيراً، والعلماء يعملون حالياً لمعرفة هذا السر العجيب.

المحتويات الكيميائية:

الكلوروفيل هو الصبغة الخضراء للنبات الذي يحول أشعة الشمس إلى طاقة، والكلوروفيل يوجد على عدة أشكال فيوجد على هيئة كلوروفيل A وكلوروفيل مشتق (sp-d) وكلوروفيللين وهو مشتق قابل للذوبان في الماء.

الاستعمالات:

ذكرت بعض الأبحاث أن للكلوروفيل تأثيرات مضادة للالتهابات ومضاد للسموم وكعلاج شاف للجروح ويعد الكلوروفيل من المواد الطبيعية التي لها تأثير على إزالة الرائحة وبالأخص في البول والبراز، وهناك وثائق من الدراسات على الإنسان والحيوان تفيد أن الكلوروفيلين يمكن ان يحد من نمو الخلايا السرطانية.

لقد استعمل الكلوروفيل في الطب التقليدي كمادة مزيلة للرائحة الكريهة للنَّفس وكذلك لتخفيف رائحة البول والبراز وكمادة واقية لثقب القولون، وكذلك ضد تلوث الجروح بالجراثيم.

وكان يستخدم الكلوروفيل لمشاكل القناة الهضمية مثل الإمساك ولتنبه خلايا الدم المسببة للأنيميا، وكان يعطى للأشخاص الذين يعانون من الإمساك وتظهر روائح كريهة من جراء ذلك وكذلك يعطى لتطبل البطن.

وفي تجربة إكلينيكية تمت على ٣٤ مريضاً أعطوا مغلي الكلوروفيل الجرعات ما بين ٥-٢٠ ملجم في اليوم ولمدة ما بين أسبوع إلى ١٢ أسبوعاً على مرضى يعانون من البنكرياس الناكس الملتهب وشفي منهم ٢٣ مريضاً.

ذكر علماء جامعة تمبل بفيلادلفيا أن محلول اليخضور يبدو قادراً على تقوية جدران الخلايا في جسم الحيوان، ومن الأمور المحيرة أن اليخضور لا يقتل الجراثيم وهو في أنبوب الاختبار ولكن متى اتصل بالأنسجة الحية زاد في مقاومة الخلية ومنع نمو الجرثوم.

وقد حُضِّرت في جامعة تمبل محاليل ومراهم من اليخضور تصلح للاستعمال ضد التقيحات وعولجت به ١٢٠٠ حالة ما بين تقيح غائر إلى أذى يصيب البشرة فكانت النتائج جيدة، وقد شفيت به جروح عميقة، كما شفيت منه الدوالي المتقيحة والتهاب نخاع العظام وأنواع شتى من القروح المنضجة، وحالات كثيرة كان أصحابها مصابين بذبحة الحلق وتقيح اللثة الشديد، كما أن ألف حالة عولجت باليخضور من التهابات الجهاز التنفسي مثل التهاب كهوف العظام، والتهاب الغشاء المخاطي في الأنف والزكام وصنعت حشوات مشبعة باليخضور فجففت الصديد وأزالت الاحتقانات.

لا يوجد في المراجع العلمية ما يشير إلى أضرار جانبية ولا تداخلات دوائية لليخضور ولا سيما إذا اتبعت التعليمات الموجودة على المستحضر الذي يوجد في المحلات التكميلية.



الكمأة

Truffle

الكمأة فطر من الفطور الراقية تنمو تحت سطح الأرض على أعماق متفاوتة تصل ما بين ٢ سم إلى ٥٠ سم ولا تظهر لها أجزاء فوق سطح الأرض على الإطلاق، فلا ورق ولا زهر ولا جذر لها، تنمو الكمأة في الصحاري وتحت أشجار البلوط وتتكون من مستعمرات قوام كل مجموعة من عشر إلى عشرين حبة وشكلها كروي لحمي رخو منتظم، وسطحها أملس أو درني، ويختلف لونها من البيج إلى الأسود، يعرف مكان الكمأة إما بتشقق سطح الأرض التي فوقها أو بتطاير الحشرات فوق الموقع ولكن في فرنسا وإيطاليا تدرب الكلاب لمعرفة موقع الكمأة، تعرف الكمأة بعدة أسماء فتعرف في المملكة بالفقع وفي بعض البلاد بشجرة الأرض أو بيضة الأرض أو بيضة البلد أو العسقل أو بيضة النعامة.

وقد عرفت الكمأة (الفقع) على أنها من المن، حيث روى الطبري عن ابن الذكور عن جابر قال: "كثرت الكمأة على عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم فامتنع قوم عن أكلها وقالوا أنها جدري الأرض فبلغ الرسول صلى الله عليه وسلم فقال: "إن الكمأة ليست من جدري الأرض إلا أن الكمأة من المن". وفي رواية الترمذي عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "الكمأة من المن وماؤها شفاء للعين". ويقال: إن الكمأة من المن أي أن الله سبحانه وتعالى امتن على عباده بها، حيث إنها تنبت بلا تكلفة بذور ولا فلاحة ولا زرع ولا سقاية، فهي ممنون بها من الله وهي فوق ذلك لا تزرع ولا تستزرع،

وقد أثبتت البحوث العلمية أن محاولات استزراعها باءت بالفشل لكي تبقى منة من الله على عباده ويبقى حديث رسول الله معجزاً إلى أن يرث الله الأرض ومن عليها.

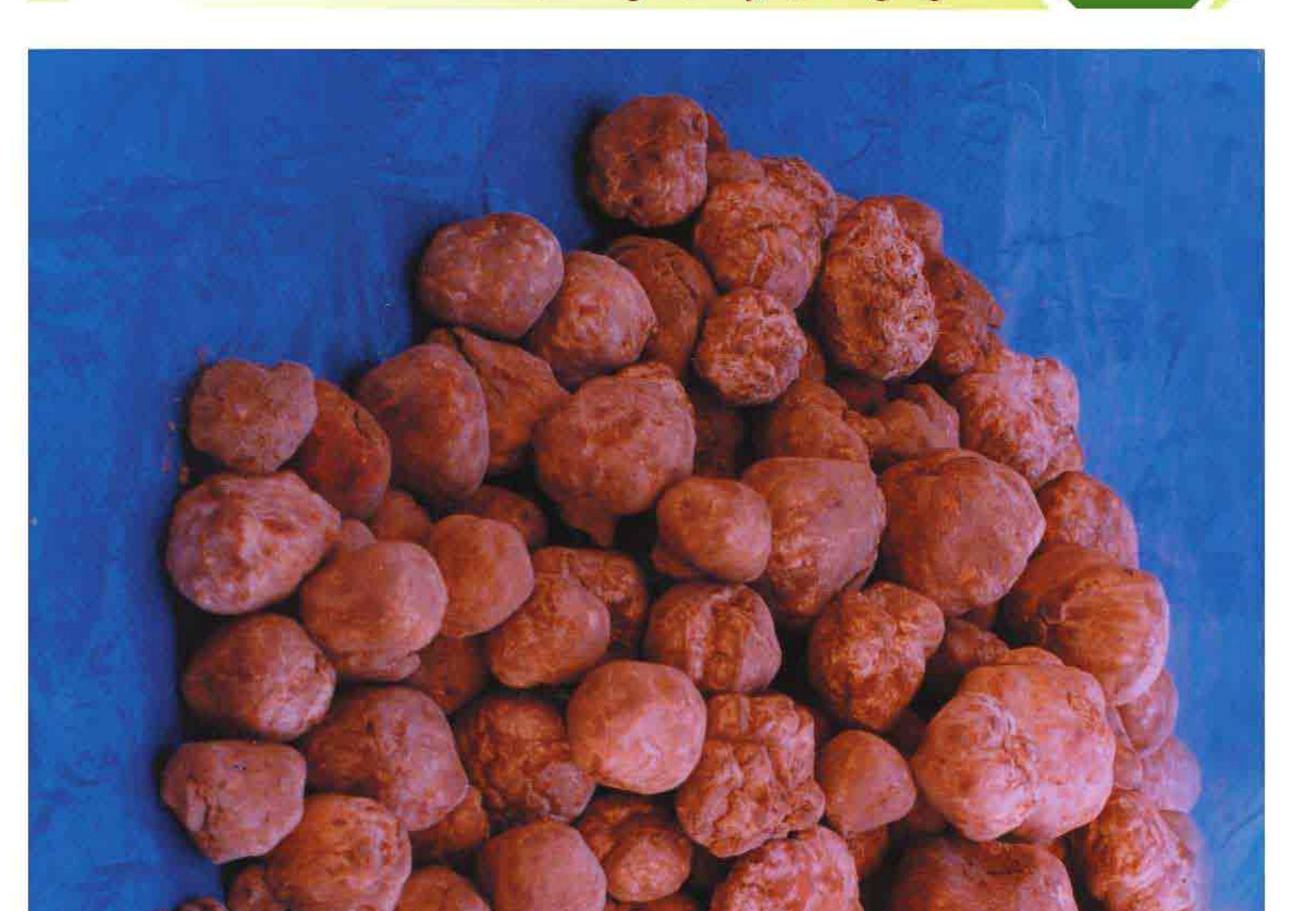
توجد عدة أنواع من الكمأة مثل: الزبيدي ولونه يميل إلى البياض وحجمه كبير قد يصل إلى حجم البرتقالة الكبيرة وأحياناً أكبر من ذلك، والخلاسي ولونه أحمر وهو أصغر من الزبيدي ولكنه في بعض المناطق ألذ وأغلى في القيمة من الزبيدي، والجبي ولونه أسود إلى أحمر وهو صغير جداً، والهوبر ولونه أسود وداخله أبيض وهذا النوع يظهر قبل ظهور الكمأة الأصلية، وهو يدل على أن الكمأة ستظهر قريباً ويعد هذا النوع أردأ أنواع الكمأة ونادراً ما يؤكل.

ينمو الفقع أو الكمأة بكثرة في حفر الباطن وسدير وتوجد أيضاً في بلاد الشام ومصر والعراق والكويت والمغرب وتونس والجزائر وأوروبا وخاصة فرنسا وإيطاليا، توجد على سطح الكمأة تشققات تمتلئ عادة بالتراب، وإذا لم يجمع الفقع فإنه يتحول إلى تراب، والعرب يسمون الفقع نبات الرعد، لأنها تكثر بكثرة الرعد وتنمو عادة في الربيع، وتصحب تكوين الرعد وسقوط الأمطار. ويقال إنها تتطفل على عروق نبات الأرقة. وقد سميت كمأة لاستتارها ومنه كمأ الشهادة إذا سترها وأخفاها، وتؤكل الكمأة نيئة ومطبوخة، وتعد من أطعمة أهل البوادي.

وقد قال عنها الطب القديم: هي باردة رطبة في الدرجة الثالثة رديئة للمعدة بطيئة الهضم، وإذا أدمنت أورثت القولنج والسكتة والفالج ووجع المعدة وعسر البول، والرطبة أقل ضرراً من اليابسة ومن أكلها فليسلقها بالماء والملح والزعتر ويأكلها بالزيت والتوابل الحارة، لأن جوهرها أرضي غليظ وغذاؤها ردي ولكن فيها جوهر مائي لطيف يدل على خفتها، والاكتحال بها نافع من ظلمة البصر والرمد الحار، وقد اعترف فضلاء الأطباء بأن ماءها يجلو العين، وممن ذكره المسيحي وصاحب القانون وغيرهما.

وقال الغافقي: "ماء الكمأة أصلح الأدوية للعين إذا عجن به الأثمد واكتحل به ويقوي أجفانها ويزيد الروح الباصرة قوة وحدة ويدفع عنها نزول النوازل".





المحتويات الكيميائية:

تبين من تحليل الكمأة احتواءها على البروتين بنسبة ٩٪ والمواد النشوية والتربة بنسبة ١٣٪ ودهون بنسبة ١٪ وتحتوي على معادن مشابهة لتلك التي يحتويها جسم الإنسان مثل الفوسفور والصوديوم والكالسيوم والبوتاسيوم، كما تحتوي على فيتامين "ب" وهي غنية بهذا الفيتامين، كما تحتوي على كمية من النيتروجين بجانب الكربون والأوكسجين والهيدروجين وهذا ما يجعل تركيبها شبيهاً بتركيب اللحم وطعم المطبوخ منها مثل طعم كلى الضأن.

الاستعمالات:

أجريت دراسة إكلينيكية على مرضى مصابين بالتراخوما في مراحلها المختلفة مستخدمين ماء الكمأة في نصف المرضى والمضادات الحيوية في النصف الآخر، وقد تبين أن ماء الكمأة أدى إلى نقص شديد في الخلايا اللمفاوية وندرة في تكوين الألياف بعكس الحالات الأخرى التي استخدمت فيها المضادات الحيوية، وقد استنتج أن ماء الكمأة يمنع حدوث التليف في مرض التراخوما وذلك عن طريق التدخل إلى حد كبير في تكوين الخلايا المكونة للألياف، وفي الوقت نفسه أدى إلى منع النمو غير الطبيعي للخلايا الطلائية للملتحمة ويزيد من التغذية لهذه الخلايا عن طريق توسيع الشعيرات الدموية بالملتحمة. ولما كانت معظم مضاعفات الرمد الحبيبي نتيجة عملية التليف كما أسلفنا فإن ماء الكمأة يمنع من حدوث مضاعفات التراخوما أو الرمد الحبيبي.

هناك استعمالات داخلية وأخرى خارجية للكمأة، **فالاستعمالات الداخلية**، هي:

- تستعمل لعلاج هشاشة الأظافر وسرعة تكسرها أو تقصفها وتشقق الشفتين واضطراب الرؤية.

- تستعمل كغذاء جيد حيث تبلغ قيمتها الغذائية أكثر من ٢٠٪ من وزنها، حيث تحتوي على كمية كبيرة من البروتين، ويصنع من الكمأة الحساء الجيد وتزين بها موائد الأكل، ويجب أن تطبخ جيداً وأن لا تؤكل نيئة

لخطورتها، حيث تسبب عسر الهضم، وينصح بعدم أكل الكمأة للمصابين بأمراض في معداتهم أو أمعائهم، كما يجب عدم أكلها من قبل المصابين بالحساسية.

- تستعمل الكمأة بعد غسلها جيداً وتجفيفها وسحقها لتقوية الباءة، وذلك بعمل مغلي منها بشرط أن تغلى جيداً ولمدة لا تقل عن نصف ساعة.

أما الاستعمالات الخارجية:

- يستعمل عصير الكمأة لجلاء البصر كحلاً.
- إذا خلط الأثمد مع الكمأة واكتحل به فإنه يصلح البصر ويقويه ويقوي أجفان العين ويدفع عن العين نزول الماء.
- لقد ثبت مجازياً أن ماء الكمأة يمنع حدوث التليف في مرض التراخوما وذلك عن طريق التدخل إلى حد كبير في تكوين الخلايا المكونة للألياف، وعليه فإن الكمأة تستعمل في الطب الشعبي وعلى نطاق واسع في علاج التراخوما في مراحلها المختلفة.

يجب عدم أكل الكمأة نيئة وعدم شرب البارد عليها إذا أكلت بعد الطبخ لما في ذلك من ضرر على المعدة، ويقال إنه لو لدغت شخصاً أفعى وفي بطنه الكمأة يموت مباشرة.

يجب تنظيف الكمأة من التراب الموجود في التشققات الموجودة بها.

يجب منع الكمأة عن المصابين بأعراض التحسس كالشري والحكة وبعض الأمراض الجلدية وعن المصابين بعسر الهضم وآفات المعدة والأمعاء.



الكمون
Cumin

عشب حولي يبلغ ارتفاعه حوالي ٥٠ سم وله ساق مجوف وأوراق خيطيه تشبه إلى حد ما أوراق السنوت. الأزهار تتجمع في نهاية الأفرع على هيئة مظلة بلون أصفر وعند النضج تكون الثمار مستطيلة شبه مسطحة مخططة بخطوط ذات لون بني غامق. لها رائحه عطرية.

الجزء المستخدم من النبات: الثمار التي تعرف عند كثير من الناس بالبذور.

يطلق على الكمون أسماء أخرى مثل سنوت وشبث، ويسمى بالفرعونيه قمنين، يعرف الكمون علمياً بأسم cuminum cyminum من الفصيلة المظليه.

الموطن الأصلي للكمون:

في مصر وتركستان ولكنه يزرع اليوم في مختلف مناطق حوض البحر الأبيض المتوسط وفي إيران والباكستان والهند والصين وفي جنوب الولايات المتحدة الأمريكية.

المحتويات الكيميائية للكمون:

تحتوي ثمار الكمون على زيت طيار والمركب الرئيس في هذا الزيت هو مكون من الدهيد وجاما تربين وبيتا بانيين وباراسا يمين وزيوت دهنية.

الطب القديم والكمون:

عرف الكمون في مصر القديمه التي كانت تزرعه بكثرة على ضفاف النيل، وقد عرف الفراعنه خاصية الكمون في التحليل والترويق والتنظيف فكانوا يقدمونه كهدايا للمعابد. وجاء الكمون في البرديات القديمه في أكثر من ٦٠ وصفة علاجية. وقد جاء الكمون في البرديات الفرعونيه كوصفات علاجية لأكثر من ٦٠ حالة مرضية، وجاء مغلي الكمون في بردية أبرز لعلاج حالات الحمى والدودة الشريطية وعسر الهضم والمغص المعوي وطارد للأرياح وضد كثرة الطمث. كما صنع المصريون من الكمون دهاناً مسكناً لآلام المعده وأوجاع الروماتزم والمفاصل ونزلات البرد ولشفاء الحروق وضد حالات الجرب، واستخدموا الكمون أيضاً من الخارج لغيار القروح والجروح ذات الرائحة الكريهة وبخاخات موضعية لخراج الفتق والحروق. وقد قال الطبيب الإغريقي ديقو ريديس: "الكمون فيه قوة مسخنة يطرد الرياح ويحللها، وفيه قبض وتجفيف، ويستخدم مع الزيت مع العسل لشفاء الجروح، وإذا سحق الكمون بالخل واشتم فيه قطع النزيف من الأنف، وكذلك إذا أدخلت منه قطعة مبللة في الأنف".



وقال جالنيوس: "الكمون يفتت الحصى ويزيل المغص وانتفاخ المعدة والبول الدموي، ويستخدم الكمون مع الزيت كدهان للخصية المتورمة".

وقال ابن سينا: "الكمون فيه قوة مسخنة يطرد الرياح ويحلل وإذا غسل الوجه بمائه صفاه، ومع الزيت أو الزيت والعسل يدمل الجراحات، إذا سحق الكمون بالخل واشتم منه قطع النزيف من الأنف، وكذلك إذا أدخلت قطعة مبللة بمائه في الأنف. وإذا شرب بخل ممزوج بالماء نفع من عسر التنفس". وقال أبوبكر الرازي: "الكمون مع الكندر (اللبان الذكر) ينفع حالات أوجاع المعده وحصى الكلى والمجاري البولية وكذلك حالة سيلان اللعاب".

الطب الحديث والكمون:

أثبتت الدراسات الحديثه أن الكمون مضاد جيد للميكروبات. كما اتضح أن الكمون لديه القدرة على احتفاظه بالمواد الفعاله سبع سنوات وهو منبه ممتاز للمعدة وطارد للأرياح.

وهناك استعمالات داخلية وأخرى خارجية للكمون كما يلي:

الاستعمالات الداخلية: لحالات المغص وسوء الهضم وانتفاخ المعده وكثرة الطمث والديدان المعوية وحالات البرد يستخدم ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون مع ملء كوب ماء مغلي، ويترك المزيج لينقع مدة عشر دقائق ثم يصفي ويشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر في المساء. لحالات التشنجات العصبيه وضعف الشهية للطعام يستعمل مغلياً مكوناً من ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون في لتر ماء أو يمزج مسحوق الكمون بمعدل جرام واحد إلى مقدار ملعقة كبيره عسل نحل. لعلاج وتسكين الآلام الروماتزمية. يستخدم زيت الكمون بمعدل ١٠ نقط على أي مشروب ساخن يتناوله المريض عقب الإفطار والعشاء.

الاستعمالات الخارجية: لشفاء الجروح والقروح يستخدم مزيج مكون من الزيت والعسل مع مسحوق الكمون لدهان الأماكن المصابة. لشفاء أورام

الخصيتين: يستعمل دهاناً موضعياً مكوناً من مسحوق الكمون+ زيت زيتون + دقيق. لعلاج الجرب والحكه: يستعمل الكمون مع الملح دهاناً موضعياً. لإيقاف نزيف الأنف: تستعمل فتيلة من القطن مشبعة بمسحوق الكمون مع الزيت وتوضع بداخل الأنف. لإزالة بقع الوجه والحصول على بشرة صافية: يستخدم مغلي ماء الكمون غسولاً ثلاث مرات للوجه يومياً.

وقد صنع مؤخراً في فرنسا مشروب تحت مسمى كوميل يساعد على إزالة عسر الهضم وفاتح للشهية ويفيد في حالات التشنج والروماتيزم والحروق والجرب. كما يضاف الكمون إلى بعض الأطعمة لأعطائها طعماً طيباً. ويضاف زيت الكمون إلى الحلويات لتعطيرها، ويستعمل زيت الكمون في صنع العطورات، كما يستعمل في صنع الخبز والكعك والمخللات، ويضاف إلى كثير من الأكلات وبخاصة الأكلات الشرقية القديمة، وفي هولندا يدخل في صنع الجبن، وفي ألمانيا يضاف إلى الفطائر والخبز لتعطيرها.

هل يتداخل الكمون مع الأدوية العشبية أو غير العشبية وهل له أضرار جانبية؟ نعم يتداخل الكمون مع الأدوية المنومة مثل الباربيتورات: أما الأضرار الجانبية فهي غير موجودة، إذا التزم المتعاطي بالجرعات المحددة ولم يتعداها.



الكندر
Oliban

الكندر هو اللبان الذكر وهو عبارة عن خليط متجانس من الراتنج والصمغ وزيت طيار، ويستخرج من أشجار لا يزيد ارتفاعها على ذراعين مشوكة لها أوراق كأوراق الآس وثمره مثل ثمر الآس.

وقد قال ابن سمجون: "الكندر بالفارسية هو اللبان بالعربية" وقال الأصمعي: "ثلاثة أشياء لا تكون إلا باليمن وقد ملأت الأرض: الورس واللبان والعصب (يعني برود اليمن)"، ويعرف علمياً باسم Boswelia carterii.

وشجر اللبان لا ينمو في السهول وإنما في الجبال فقط، وللكندر رائحة وطعم مر مميز، والجزء المستخدم من شجر الكندر: اللبان وقشور الساق.

يستحصل على الكندر من سيقان الأشجار وذلك بخدشها بفأس حاد ثم تترك فيخرج سائل لزج مصفر إلى بني اللون ويتجمد على المكان المخدوش من السيقان، ثم تجمع تلك المواد الصلبة، وهذا هو الكندر، المصدر الرئيس للكندر هي عمان واليمن.

المحتويات الكيميائية:

يتكون الكندر من مزيج متجانس من حوالي ٦٠٪ راتنج وحوالي ٢٥٪ صمغ وحوالي ٥٪ زيوت طيارة ومركب يعرف باسم أولبين ومواد مرة وأهم مركبات الزيت فيلاندرين، وباينين.



الاستعمالات:

استخدم الكندر أو ما يسمى باللبان الذكر أو اللبان الشجري من مئات السنين، ويستخدم على نطاق واسع وبالأخص عند العرب، وقد قال فيه داود الأنطاكي في تذكرته "إن قشر الكندر يحبس الدم ويجلو القروح ويصفي الصوت وينقي البلغم خصوصاً من الرأس مع المصطكي، ويقطع الرائحة الكريهة وعسر النفس والسعال والربو مع الكندر، وينفع ضعف المعدة والرياح الغليظة ورطوبات الرأس والنسيان، وسوء الفهم وبالأخص إذا أخذ مع العسل أو السكر قطوراً، يجلو القوباء ونحوها بالخل ضماداً، ينفع قروح الصدر، ينفع الزحير إذا أخذ مع النخوة وسائر أمراض البلغم، دخانه يطرد الهوام ويصلح الهواء ويطهره، قشره أبلغ في قطع النزيف وتقوية المعدة".

وقال ابن سينا في القانون: "مدمل جداً وخصوصاً للجراحات الطرية ويمنع الخبيثة من الانتشار وعلى القوابي مع شحم البلوط ويصلح القروح الناتجة من الحروق، يحبس القيء وقشره يقوي المعدة ويشدها وهو أشد تسخيناً للمعدة وينفع من الدسنتاريا".

وقال ابن البيطار: "الكندر يقبض ويسخن ويجلو ظلمة البصر، يملأ القروح العتيقة ويدملها ويلزم الجراحات الطرية ويدملها ويقطع نزف الدم من أي موضع كان ونزف الدم من حجب الدماغ الذي يقال له سعسع، وهو نوع من الرعاف ويسكنه، يمنع القروح التي في المقعدة وفي سائر الأعضاء، إذا خلط بالعسل أبرأ الحروق، يحرق البلغم وينشف رطوبات الصدر ويقوي المعدة الضعيفة ويسخنها، الكندر يهضم الطعام ويطرد الريح، دخان الكندر إذا حرق مع عيش الغراب أنبت الشعر".

وقد استخدمه قدماء المصريون دهاناً خارجياً مسكناً للصداع والروماتزم والأكزيما وتعفن الحروق ولآلام المفاصل ولإزالة تجاعيد الوجه، ويستعمل مع الصمغ العربي لقطع الرائحة الكريهة وعسر النفس والسعال والربو، ومع العسل والسكر لضعف المعدة والرياح ورطوبات الرأس والنسيان، ومع الماء لسائر أمراض

البلغم، ومع البيض غير كامل النضج لضعف الباءة، ويستعمل مطهراً، وتوجد تجربة من الكندر مع البقدونس حيث يؤخذ قدر ملعقة كبيرة من الكندر ويقلى مع حوالي ملعقتين من البقدونس مع كوبين من الماء ويغلى حتى يتركز الماء إلى كوب واحد ويكون شكله غليظ القوام يشرب نصفه في المساء والنصف الآخر في الصباح فإنه مفيد جداً لعلاج السعال الشديد والنزلات الصدرية.

كما يستعمل لعلاج السعال عند الأطفال حيث ينقع منه ملء ملعقة صغيرة ليلاً مع كوب حليب ثم يعطى للطفل منه نصفه صباحاً.

كما يستخدم منقوعه في الماء الدافئ ويشرب منه ما يعادل فنجان قهوة صباحاً على الريق وآخر في المساء عند النوم؛ وذلك لعلاج حالات كثيرة مثل السعال وضعف المعدة وإزالة البلغم وآلام الروماتيزم.

كما يخلط مع زيت الزيتون أو السمسم لإزالة آلام البطن. ويخلط مع زبيب الجبل والزعتر لعلاج ثقل اللسان، كما يستعمل الكندر على نطاق واسع في تحضير اللصقات والمشمعات.



الكهرمان
Amber

الكهرمان عبارة عن مادة راتنجية متحجرة ذات لون مصفر إلى برتقالي وأحياناً تميل إلى البني. وتتكون مادة الكهرمان من الصمغ الراتنجي الذي تفرزه إحدى أشجار الصنوبر المعروفة علمياً باسم Pin Succinifer والتي تنمو في أوروبا الشمالية منذ ٥٠ مليون سنة مضت، وقد كانت هذه المواد الراتنجية مواد ممزوجة بالزيت في جذوع تلك الأشجار، وعندما أصبحت هذه الزيوت متأكسدة (متحدة مع الأكسجين) خلفت تلك المادة الراتنجية الصلبة، ثم دفنت تلك الأشجار الصنوبرية تحت الأرض أو تحت الماء وتحولت هذه المواد الراتنجية ببطء إلى كتل غير منتظمة من الكهرمان، وغالباً ما تحتوي هذه الكتل من الكهرمان على بعض الحشرات التي تم حبسها أثناء تدفق المواد الراتنجية من الأشجار، وبعض هذه الكتل تحتوي على بعض الفقاعات الهوائية.

إن أهم المناطق التي يؤخذ منها هذا الراتنج شواطئ بحر البلطيق وعلى الأخص ساحل بروسيا، فهناك توجد عروق منتظمة منه على عمق ٤٠ قدماً من شاطئ البحر، ويحصل عليه بحفر الطبقات القريبة من الساحل، وقد يقذفه البحر بالقرب من الشاطئ إثر زوبعة أو زلزال ومن ثم يمكن جمعه، ويقدر محصول بروسيا وحدها من الكهرمان بمقدار ٢٢٠ رطلاً يؤخذ الجزء الأكبر منها من المناجم بالحفر والباقي يقذفه البحر على الساحل، ويوجد الكهرمان

بكميات قليلة بالقرب من شواطئ صقلية وبحر الأدرياتيك وأوستراليا والولايات المتحدة الأمريكية وتتفاوت نقاوته حسب المنطقة.

توجد مناجم الكهرمان بالقرب من شاطئ البحر في بروسيا، فهناك تحت طبقات الرمل والطمي، وعلى عمق ٢٠ قدماً من السطح توجد طبقات من الخشب المتفحم سمكها نحو ٥٠ قدماً، وفي ثنايا هذه الطبقات توجد كتل من الكهرمان مطمورة في سيقان الأشجار ومعها بعض البيريت (كبريتور الحديد)، وتحت طبقة الأشجار المتفحمة توجد طبقات من الرمل والبيريت وكبريتات الحديدوز وبينها بعض كتل مستديرة من الكهرمان. وفي هذه المناجم تحفر الأرض إلى عمق ١٠٠ قدم من سطح البحر للحصول على جميع ما بها من كهرمان. وفي كثير من الأحيان يتخلل الكهرمان خطوط متعرجة، وفي بعض القطع نجد بقايا نباتية مندثرة وبعض حشرات انقرض نوعها مندمجة داخل كتلة الكهرمانة، وهذه النماذج لها قيمة خاصة ويتهافت على شرائها الهواة المغرمون بجمع العينات المختلفة من الكهرمان.



ينصهر الكهرمان عند درجة ٢٨٠° ويشتعل بلهب وهاج وتنبعث منه أدخنة كثيفة ورائحة زكية، وإذا سخن بمعزل عن الهواء يخرج منه حامض السكسينيك وزيت الكهرمان ونوع من السناج الجيد.

المحتويات الكيميائية:

يتركب الكهرمان من ٩٤ر٧٨٪ كربون و٥٣ر١٠٪ هيدروجين و٥٣ر١٠٪ أكسجين وعند تقطير الكهرمان تقطيراً إتلافياً يخرج منه الماء وحامض السكسينيك وزيت.

الاستعمالات:

عرف الكهرمان منذ عهد بعيد جداً، فقد وجدت عقود منه في مقابر الإغريق القدماء يرجع تاريخها إلى ٩٠٠ سنة قبل الميلاد، وكان استعمال الكهرمان شائعاً عند الرومان ثم تداوله العرب وغيرهم من الأمم، وقد استخدموه في صنع الحلي والعقود والسبح ومقابض المغازل والخناجر، وتستهلك البلاد الإسلامية كميات من الكهرمان لعمل السبح.

وفي الطب الشعبي يستخدم الكهرمان في علاج بعض الأمراض مثل:

- مسحوق الكهرمان يدمل القروح إذا ذر عليها وهو جيد جداً لهذا الغرض.
- سفوف مسحوقه يمنع القيء وحرقان البول ويفتت الحصى ويكمش البواسير، وإذا خلط الكهرمان مع الصبر وطليت به الجروح أشفاها.

ومن خواص الكهرمان أنه إذا دلك وقرب منه بعض التبن أو قصاصات صغيرة من الورق فإنها تنجذب إليه؛ وذلك لتوليد شحنة كهربائية على الكهرمان بواسطة الدلك، ويطلق بعض الناس على الكهرمان اسم الكهربا.

نبات اللاباشو
Lapacho

عبارة عن شجرة معمرة دائمة الخضرة يصل ارتفاعها إلى ٣٠ متراً أوراقها قليلة ذات أزهار قرنفلية اللون، تنمو في المناطق الجبيلة وموطنها الأصلي أمريكا الجنوبية وتوجد في الأرجنتين وبيرو في أعالي جبال الأنديز. كما يوجد النبات في المناطق المنخفضة في البرازيل والباراغواي، حيث يعتقد أنها مهد النبات الأصلي.

يوجد نوعان من نبات اللاباشو يعرف الأول منها علمياً باسم Tabebuia avelleredae والثاني باسم Tabebuia imbetigrosa وكلاهما ينتميان إلى الفصيلة البيجنونياسي Bignoniaceae ويعد النوع الأول هو الأكثر فاعلية بينما النوع الثاني هو الأكثر توفراً، حيث يوجد بكثرة في أماكن نموه. وكلا النباتين لا يزرع وأنما ينمو بشكل طبيعي.

الجزء المستخدم من نبات اللاباشو: هي قشور الساق.

المحتويات الكيميائية في قشور سيقان اللاباشو: تحتوي قشور النبات على كينونات وأهم مركب في هذه المجموعة الكينونية هو لاباشول Lapachol وتحتوي كذلك على بايوفالفونيدات وكذلك لاباتشينول Lapachenol وكارنوسول Carnosol وأنـدولات وكوانزايم كيو Coenzyme Q ومكويدات من أهمها تيكومين Tecomine وسيترولات صابونية.

استعمالات قشور نبات اللاباشو:

لقد حظيت قشور سيقان نبات اللاباشو بالتقدير منذ قرون عديدة في طب الأعشاب في أمريكا الجنوبية والمناطق المجاورة نظراً لما يتميز به من فوائد علاجية جمة، وهو حالياً يحظى بسمعة جيدة لعلاج المشكلات الالتهابية والمعدية بما في ذلك بعض الحالات الفيروسية مثل متلازمة الأتعاب التي تحدث نتيجة للعدوى الفيروسية وكذلك فيروس العوز المناعي Hiv كما أن له سمعة جيدة لحالات أخرى من الأمراض مثل السرطان وبالأخص سرطان الدم.

تقول بعض الأبحاث التي أجريت على قشور هذا النبات في البرازيل: إن اللحاء له تأثير جيد على السرطان واللوكيميا وتلعب المكونات الكيمائية في القشور دوراً كبيراً في مقاومة نمو الأورام لا سيما مركب اللاباشول الذي يثبط نمو الخلايا الورمية؛ وذلك بمنعها من استقلاب الأكسجين. كما أن مركب قلويد التيكومين له مفعول قوي مضاد للالتهابات وهو يقاوم تأثير السكر كما يقوم على تخفيض ضغط الدم المرتفع.



كما حظي نبات اللاباشو بتقدير كعلاج شامل لدى شعوب الأنكاد والكلاوايا في البرازيل وشعوب محلية في أمريكا الجنوبية، حيث استخدموه على نطاق واسع في علاج مجموعة متنوعة من الأمراض مثل: الجروح والحمى والزحار والتهاب الأمعاء ولسعات الأفاعي وأنواع معينة من السرطان، كما أن قشور هذا النبات لها تأثير مضاد للجراثيم وكذلك للفيروسات، وبخاصه تلك التي تصيب الأنف والفم والحلق. كما تستخدم قشور نبات اللاباشو لعلاج الحالات أو العدوى الفطرية بما في ذلك السعفة ringworm والسلاق Thrush وهو مفيد أيضاً في علاج الحالات الفطرية المزمنة بما في ذلك داء المبيضات Candidiasis كما أن اللاباشو يستخدم لعلاج مشكلات المعدة والأمعاء وكذلك التهابات المثانة والتهاب عنق الرحم والتهاب البروستاتا. ويخضع نبات اللاباشو حالياً لأبحاث مكثفة وخاصة بعد التجارب السريرية في البرازيل لعلاج السرطان.

والخلاصة أن قشور نبات اللاباشو تستخدم كمضاد حيوي جيد ومضاد للفطريات والفيروسات ومنبه للجهاز المناعي ومضاد للالتهابات ومقوٍ ومضاد للأورام.

وطريقة الاستخدام هي أخذ ملعقة من قشور النبات وإضافة ما مقداره كوب من الماء ثم يوضع على النار ويترك يغلي مدة دقيقتين ثم يترك بعد ذلك حتى يكون دافئاً ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر في المساء لجميع الحالات المذكورة.

ويمكن إضافة ملعقة من المسحوق الناعم لقشور النبات إلى ملء ملعقة فازلين ومزجهما جيداً ثم توضع على الجروح لعلاجها. ولا توجد أضرار جانبية لقشور نبات اللاباشو.



اللاوندة (الضرم)

Lavandula

تعرف اللاوندة بعدة أسماء أخرى مثل، الضرم والظرم والفكس وحوض فاطمة، ويوجد من هذا الجنس خمسة أنواع تنمو في المناطق الباردة من جنوب المملكة، ولكن النوع الذي يعرف علمياً باسم Lavandula dentata هو الشهير ويتميز برائحته العطرية القوية، وهو نبات جذاب بأزهاره البنفسجية الجميلة وينمو عادة في الهضاب في المناطق الصخرية، أوراقه تنمو عند قاعدة الفروع والنبات يتراوح ارتفاعه ما بين ٥٠ – ٨٠سم، الأوراق خضراء رمادية، دقيقة، مسننة، أطرافها ملتفة، الأزهار زرقاء بنفسجية تنتظم على هيئة سنبلة جميلة في قمم الأغصان، رائحة النبات نفاثة عطرية والطعم حار ومر. الجزء المستعمل من النبات الأطراف المزهرة.

لقد كان هذا النبات من النباتات المشهورة في العصور الوسطى، فقد قال عنه العشاب جون باركنسون سنة ١٦٤٠م: "إن هذا النبات شاف لأورام الصداع والدماغ"، وقد كان هذا النبات في عام ١٦٢٠م يؤخذ كأحد الأعشاب الطبية المهمة ويوصل عن طريق الحجاج إلى مختلف أرجاء العالم.

الموطن الأصلي لهذا النبات فرنسا وغرب حوض البحر الأبيض المتوسط، كما يوجد على نطاق واسع امتداداً من الطائف وحتى نهاية سلسلة جبال السروات

جنوباً، ويعتبر من النباتات المشهورة في تلك المناطق، وتقوم فرنسا بزراعته على نطاق واسع مع آخر من اللاوندة يعرف باسم Lavandula officinale وذلك من أجل استخراج عطر اللافندر المشهور.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي الضرم على كمية كبيرة من الزيت الطيار تصل إلى ٣٪، وهذا الزيت يحتوي على عدد كبير من المركبات من أهمها ٣٠ – ٦٠٪ لينيلايل أستيت، ١٠٪ سينيول و١٠٪ لينالول ونيرول وبورنيول. كما يحتوي النبات على فلافونيدات وكومارينات ومواد عفصية.

الاستعمالات:

لقد أثبتت الأبحاث العلمية أن زيت اللاوندة (الضرم) يملك قدرة كبيرة على قتل البكتيريا وأيضاً كمادة مطهرة وتخفيض الألم ونرفزة الأعصاب، كما يخفف شد العضلات ويزيل المغص ويطرد الغازات من المعدة، كما أنه يستخدم خارجياً كقاتل للحشرات وكمنفط ويستخدم في علاج بعض الأمراض الجلدية.

وقد أثبتت الدراسات أنه يخفف آلام الصداع وكذلك الصداع النصفي ويقلل من القلق والإجهاد.

ومن أهم استعمالات هذا النبات وقف تطبل المعدة وتيسير الهضم وتخفيف آلام القولون العصبي، كما أنه يخفف كثيراً من آلام بعض أنواع الربو. أما الزيت الطيار المستخلص من الأزهار فقد وجد أنه من الوصفات المميزة كمادة مطهرة ويساعد كثيراً في تعجيل شفاء الجروح والحروق والكدمات. ولعلاج الصداع تؤخذ ٢٠ قطرة من الزيت وتخلط مع زيت زيتون (قدر نصف فنجان صغير) وتفرك بالمخلوط الجبهة فيزول الصداع حالاً.



وفي حالة الأرق والإجهاد تؤخذ ملعقة من أزهار النبات الجاف وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة ١٥دقيقة ثم يصفى ويشرب عند النوم.

ولسوء الهضم وطرد غازات البطن تؤخذ ملعقة من الأزهار وتغلى في نصف كوب ماء ثم تبرد ويشرب مرتين في اليوم.

وتقول بعض المراجع: إنه إذا دلك المكان الذي تعرض لقرص الحشرات بالزيت فإنه يقضي على الألم، كما أن الزيت يقضي على القمل وجرثومة الجرب.

ومن الوصفات الجيدة إضافة عدة قطرات من الزيت إلى حمام الماء قبل النوم فإنه يريح العضلات ويقضي على الإجهاد ويقوي الأعصاب ويشجع على النوم المريح.

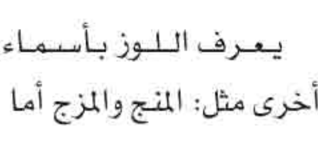




اللوز
Sweet almond

نبات اللوز عبارة عن شجرة معمرة يصل ارتفاعها إلى ١٢ متراً لها أفرع ذات لون بني إلى محمر توجد في الأنواع البرية بعض الأشواك البسيطة ولا توجد الأشواك في الأنواع المزروعة. أوراق النبات بسيطة متطاولة وحافتها ملساء، الأزهار تتوزع في جميع أجزاء النبات وتظهر الأزهار قبل الأوراق في بداية فصل الربيع، حيث إن نبات اللوز من النباتات التي تسقط أوراقها في فصل الخريف وتستمر مجردة من الأوراق طيلة فصل الشتاء، والأزهار لها لون وردي إلى مبيض معرقة بعروق بنية.

الثمار خضراء إلى رمادية مغطاة بشعر كثيف أملس وعند النضج ينشق هذا الغلاف الثمري الرقيق ويسقط ويبقى الجزء الداخلي للثمرة وهو عبارة عن مادة صلبة خشبية الشكل منقرة ومخططة، وعند كسر هذا الجزء نجد داخله بذرة وأحياناً بذرتين بيضية الشكل بلون بني فاتح وذات طعم لذيذ.



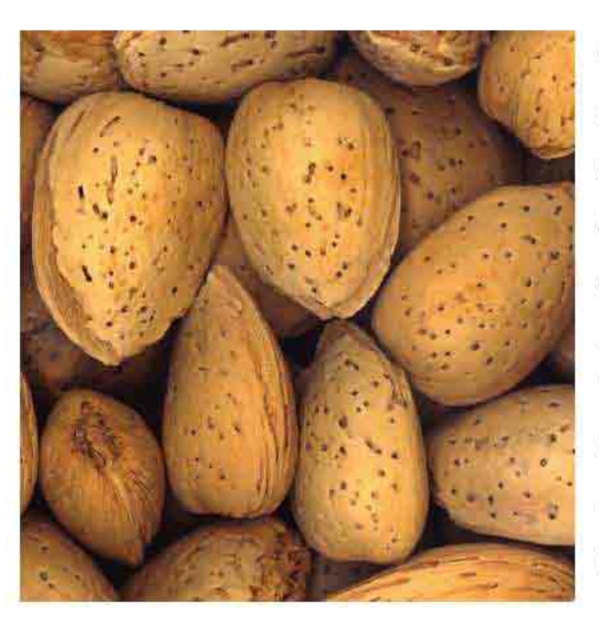
يعرف اللوز بأسماء أخرى مثل: المنج والمزج أما

علمياً فيعرف باسم Prunus amygdalus من الفصيلة الوردية وهذا النوع يعرف باللوز الحلو Sweet almond ويوجد نوع آخر من اللوز يعرف باللوز المر Bitter almond والذي يعرف علمياً باسم Prunus dulcisvar.

الموطن الأصلي للوز غرب آسيا، ويزرع في معظم بلاد العالم ويوجد بكثرة في المناطق الباردة من المملكة ابتداء من الطائف حتى نهاية سلسلة جبال السروات.

الأجزاء المستعملة من نبات اللوز هي الثمار الطرية والناضجة، وكذلك جذور النبات والأوراق مع الأزهار.

المحتويات الكيميائية:



يحتوي اللوز الحلو على زيوت دهنية بنسبة حوالي ٥٧٪ وأحماض دهنية ومن أهم هذه الأحماض حمض الأوليك (٧٧٪) وحمض اللينوليك (٢٠٪) ومواد هلامية بنسبة ما بين ٣ - ١٤٪ ومواد بروتونية بنسبة ٢٠-٢٥٪، وكذلك مواد سكرية وأملاح معدنية مثل: الكالسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والكبريت والمنجنيز وفيتامينات مثل فيتامين أ، ب.

أما اللوز المر فيحتوي على جلوكوزيدات سيانوجينية وأهم مركب فيها هو مركب الأمجدالين يصل إلى ٨٪ ودهون ومن أهم الأحماض الدهنية حمض الأوليك (٧٧٪) وحمض اللينوليك (٢٠٪) ومواد هلامية ومواد بروتينية بنسبة ٣٥٪ بالإضافة إلى بعض المعادن.



الاستعمالات:

قديماً تحدث الأطباء العرب والقدامى من الأوروبيين عن اللوز وفوائده العلاجية وأهم ما قالوه: إن اللوز الحلو ينقي الصدر ويفتح السدد والربو وينقي الرئة وإذا أخذ مع مثله سكر ونصفه من الزبيب اليابس قطع السعال المزمن وملازمة آكل اللوم تسمن وتحفظ القوى وتصلح الكلى وتزيل حرقة البول وتقوي الأعضاء، إذا أكل اللوز بقشره قبل النضج فإنه يسكن ما في الفم واللثة من أوجاع، وإذا أكل بالسكر زاد في المني وسهل انهضامه، أما اللوز المر فيزيل الأخلاط الغليظة والربو والسعال وأورام الصدر والرئة وأمراض الطحال والكبد واليرقان وخاصة إذا أخذ بالعسل. واللوز المر يجلو النمش والكلف إذا طبخت جذوره ووضع على الوجه وغسل الرأس بماء طبيخ الجذور يزيل الحزاز من قروح الرأس وكذلك ينفع من الكحة.

أما ما قاله الطب الحديث عن اللوز فهو ملطف للجهاز الهضمي ومضاد

للكحة المزمنة وضد التقيؤ والدوخة، كما يستعمل اللوز الحلو على هيئة عجينة مع الماء كملطف للجلد وللعناية بالبشرة.

تستعمل بذور اللوز الحلو لإنزال الرمال البولية؛ وذلك بأن يأخذ مقدار ثلاث ملاعق كبيرة بين الوجبات.

ولعلاج الأكزيما والحروق والأمراض الجلدية تدهن بزيت اللوز ويستعمل أيضاً الزيت كقطرة لآلام الأذن.

أما البواسير فيستعمل زيت اللوز مخلوطاً بالبيض دهاناً.

يستعمل ورق اللوز مع الأزهار لطرد الدود وإدرار البول حيث يؤخذ منه ١٥ جراماً من الأزهار و٣٠ جراماً من الأوراق ثم تغلى مدة ٥ دقائق ثم يبرد ويصفى ويشرب.

هناك أضرار للوز المر بالذات ويجب ألا يستعمل إلا باستشارة المختص، حيث إن أكثر من ١٠ حبات تسبب التسمم بل ربما الوفاة عند الأطفال، و٦٠ حبة تسبب الوفاة عند الكبار، أما فيما يتعلق باللوز الحلو فلا توجد له أعراض جانبية.



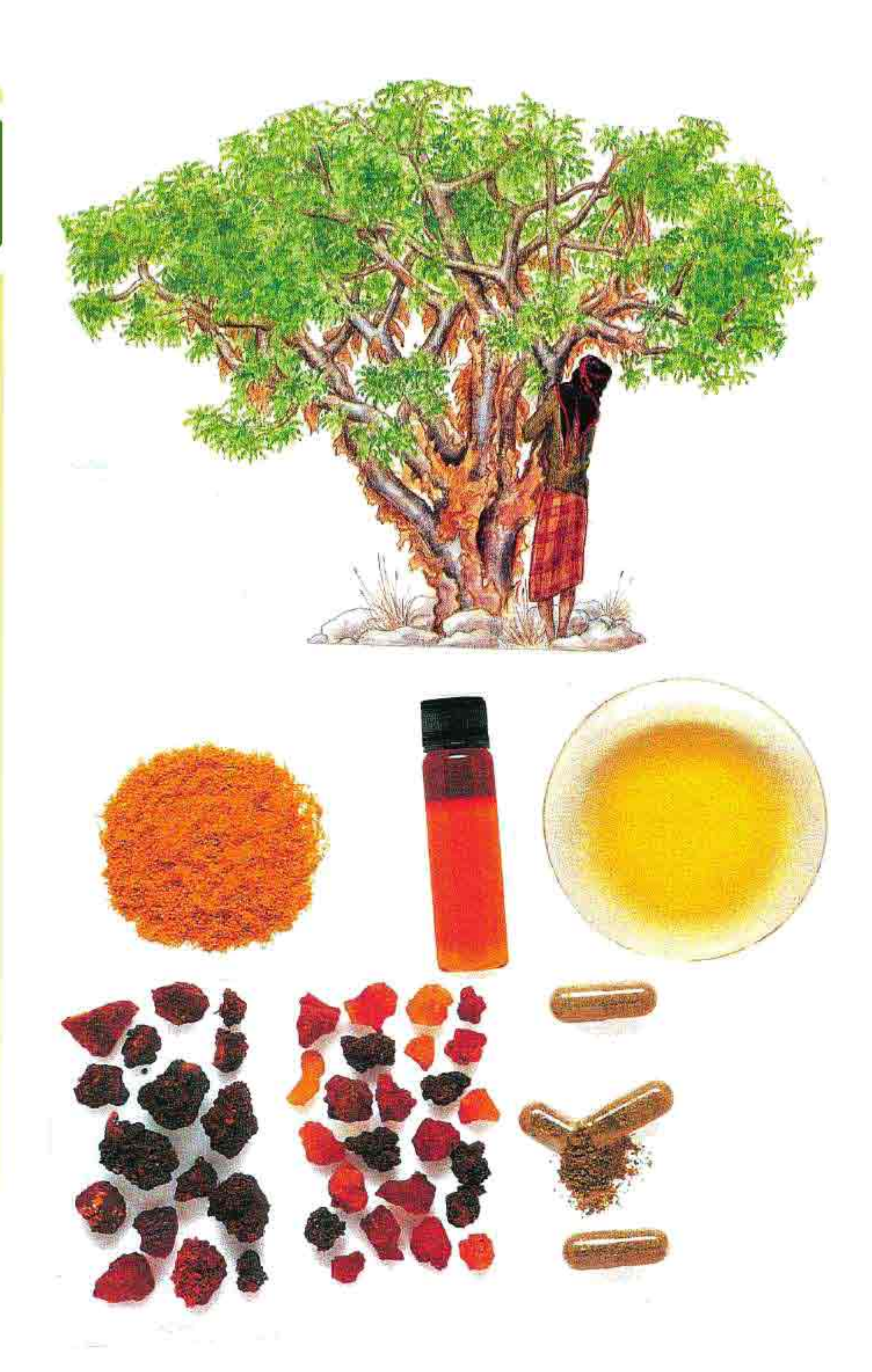


المر
Myrrh

المر هو إفراز يتكون من خليط متجانس من ثلاث مواد هي الراتنج (Resin) وزيت طيار (Volatile oil) وصمغ (Gum) ويستحصل على هذا الإفراز المتجانس من سيقان نبات البلسان أو البيلسان الذي ينبت بشكل طبيعي في الجزيرة العربية والصومال، وشجرة البيلسان عبارة عن نبات مذكر وآخر مؤنث شوكي، ويحمل أوراقاً مركبة كل ورقة تتكون من ثلاث وريقات، الأزهار بيضاء إلى وردية والثمرة عنبة لها رأس مدبب، يصل ارتفاع النبات إلى ستة أمتار.

يعرف النبات علمياً باسم Commiphora molmol من الفصيلة البخورية (Burseraceae)، كما أن المر يستحصل عليه أيضاً من نباتات أخرى من الجنس نفسه وهي Commiphora abyssinica، Commiphora shimperi، وهما أكبر من النوع الأساسي حيث يصل ارتفاع كل منهما إلى حوالي عشرة أمتار.

يستخرج المر من نبات البلسان أو البيلسان أو ما يسمى في بعض المناطق بالبشام عن طريق خدش جذوع وسيقان النبات وخاصة القلف أو القشرة المغلفة لجذوع النبات أو السيقان بفأس أو بآلات حادة أخرى، وعادة يفرش فراش نظيف أسفل الأشجار لتتساقط عليه الإفرازات التي تخرج من جراء الخدش، وعادة يخرج سائل لزج ذو لون أصفر يميل إلى البني مشرب بخطوط بيضاء، وبمجرد خروج السائل من الجذع أو من الأغصان ويقابل الضوء والهواء يتجمد



على هيئة دموع صغيرة أو كبيرة حسب غزارة هذه المادة، وفي بعض الأحيان يسيل حتى يصل الأرض، ولهذا السبب يفرش فراش تحت الشجرة لكي لا يتلوث هذا السائل (المر) بالتربة التي قد تحتوي على مادة الرصاص، وبهذا يكون المر ملوثاً بالرصاص وفيه خطورة كبيرة على المستهلك، نظراً لأن الرصاص من المواد السامة التي تمتص مباشرة عن طريق الأغشية المخاطية المبطنة للفم وكذلك عن طريق الجلد.

يجمع المر من على جذوع النبات وأغصانه ويحفظ عادة في صفائح من المعدن.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي المر على زيت طيار بنسبة ٢ – ١٠٪ والمركبات الرئيسة في هذا الزيت هي سيسكوتربينات من بينها دلتا المين (Delta-elemene) وبيتا إيودبزمول (Beta-eudesmol) والفاكوبائين (Alpha-copaene) والمكون الثاني عبارة عن مواد راتنجية ثلاثية التربين وتشكل نسبتها ما بين ٣٠-٥٠٪، ومن أهم مركباتها ألفا أمايرين وألفا امايرينون، والمكون الثالث مواد صمغية وتشكل نسبته ما بين ٣٠-٦٠٪، وأهم مركباته ميثايل جلوكورونو-جالاكتانز.

الاستعمالات:

لقد اعتبر المر من آلاف السنين أحد كنوز الشرق، وكانت النساء في مصر القديمة يحرقن كميات صغيرة منه للتخلص من البراغيث التي كانت تغزو البيوت، وقد استخدم الفراعنة المر على نطاق واسع وكانوا يسمونه "عنتن" وقد رسمت أشجار المر على جدران مقبرة الملكة حتشبسوت في الدير البحري بالأقصر، ولا تزال أشجار المر موجودة، حتى اليوم، وقد جلبت تلك الأشجار الملكة المصرية من بلاد الصومال من أجل استخدام المر في عمليات التحنيط والتركيبات الطبية المتعددة.

وقد ورد في بردية إيبرز الفرعونية أن المر كثير الاستعمال من الخارج كدهان

لعلاج حالات الجروح والحروق وحمرة الجلد والتهابات الشرج والروماتيزم، كما وصف أيضاً مسكناً لآلام المفاصل وضماداً للعين والذراع وأوجاع الأذن، وكان يرش على الأماكن الملتهبة في الفم واللثة.

وقد قال جون جيرارد الإنجليزي عام ١٥٩٧م "إن تأثيره المدهش على الجروح الجديدة كان يعرف منذ وقت أبعد من أن يسجل".

وقال جالينوس: "المر يطيب نكهة الفم ويتمضمض به بشراب فيشد الأسنان جيداً ويقويها ويمنع تآكلها ويشد اللثة، والمر النقي ينفع في علاج استرخاء المعدة ويخرج الديدان ويشرب في حالات قروح الأمعاء والإسهال".

وقال ابن سينا: "المر منه خالص ومنه مشوب مغشوش، أجوده المائل للبياض والحمرة غير مخلوط بخشب شجره، وهو طيب محلل للرياح ويقع في الأدوية للكبار لكثرة منافعه ويمنع التعفن، وإذا خلط بدهن فإنه يجلو آثار القروح ويبرئ الجراحات المتعفنة، ويمزج مع الشب ويعجن بالماء ويلطخ به على الأباط فيزيل صنانها".

أما ابن البيطار فقال: "المر محلل طارد للأرياح وفيه قبض نافع من الأورام البلغمية، يدمل ويكسو العظام العارية، جيد للسعال المزمن، ينفع استرخاء المعدة والانتفاخات المعوية".

وقال داود الأنطاكي: "المر عنصر جيد وركن عظيم في المراهم والأكحال على اختلاف أنواعها وتبقى قوته عشرين سنة، ينفع سائر النزلات والصداع ويشد اللثة ويزيل قروحها وأوجاع الأسنان بالزيت مضمضة، ويزيل السعال وآلام الظهر وخشونة القصبة الهوائية استحلاباً في الفم والرياح وأوجاع الكبد والطحال والكلى والمثانة والديدان شرباً خصوصاً مع التمر، ويحلل عرق النسا والمفاصل والنقرس والسموم طلاءً".

وحديثاً لقد فسح كل من الدستور الألماني والأمريكي والإنجليزي والهندي والصيني رسمياً استعمال المر كعلاج لالتهابات الفم والحنجرة وتوجد مستحضرات صيدلانية مقننة لهذه الأمراض.

وقد أثبتت الدراسات على أن للمر تأثيراً مخفضاً للحرارة ومخفضاً لسكر الدم ومادة عازلة لمنع قرحة المعدة والاثني عشر، ومنبهاً للرحم ومقوياً ويزيد في تدفق الدم فيه.

أما على الإنسان فقد أثبتت الدراسات تأثيراً إيجابياً كمضاد للالتهابات ومضاد للبكتيريا وخواص مضادة للسرطان، وطارد للبلغم وطارد للغازات ومنبه للشهية.

ويستعمل المر داخلياً وخارجياً كما يلي:

١) **الاستعمال الداخلي:** يوجد المر على هيئة كبسولات تحتوي كل كبسولة على ٦٥٧ ملجم وهذا المستحضر موجود في الأسواق، ويستعمل بمعدل جرعتين مرة في الصباح وأخرى في المساء لعلاج النزلات الشعبية والسعال المزمن وعسر التنفس وتنبيه الأغشية المخاطية والتهابات المثانة وعسر الطمث وقروح المعدة والأمعاء، ويمكن استخدام مغلي المر بمعدل كوب إلى ثلاثة أكواب في اليوم كبديل للكبسولات.

٢) **الاستعمال الخارجي:** يستعمل مسحوق المر مخلوطاً مع زيت الزيتون أو السمسم كدهان لعلاج آلام الروماتيزم والتواء المفاصل والقروح والحروق والالتهابات الجلدية، ولتطهير الجروح والسحجات والبثور، كما يستخدم مخلوط مسحوق المر مع الغسيل كدهان موضعي، ولعلاج القوباء يستعمل مسحوق المر مخلوطاً مع الخل كدهان موضعي، ولعلاج التهابات الحلق وآلام الأسنان وضعف اللثة يستخدم مسحوق المر ممزوجاً مع الماء مضمضة.

لا توجد تداخلات مع أدوية أخرى إلا مع مرضى السكر حيث إن المر يخفض نوعاً ما سكر الدم.

يجب عدم استخدام المرأة الحامل للمر حيث إنه ينشط الرحم ويمكن أن تجهض، كما لا يمكن استخدام المر للأطفال دون سن الثانية.

المرامية

Sage

المرامية هي عبارة عن نبات عشبي معمر صغير ويعرف علمياً باسم Salvia officinalis من الفصيلة الشفوية التي تضم الريحان والنعناع والحبق والزعتر. والمرامية من أشهر وأقدم النباتات التي تستخدم في الطب القديم والحديث. وتشتهر بها بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي المرامية على زيوت طيارة وفلافونيدات وأحماض فينولية ومواد عفصية، والمادة الفعالة تعود إلى مركبات الزيت الطيار.

الاستعمالات:

تستعمل المرامية كمادة قابضة ومطهرة ومعطرة وطاردة للغازات ومخفضة للعرق ومقوية، كما تستخدم ضد الالتهابات وضد تقلصات العضلات، ومضادة لعدة أنواع من البكتيريا، كما تستخدم كمقوية للأعصاب، بالإضافة إلى استخداماتها تستخدم كمنظمة







للعادة الشهرية، أما فيما يتعلق بتخفيف الوزن فلا يوجد في المراجع العلمية والأبحاث الحديثة ما يفيد بأنها تخفف الوزن.

أما ورق الزعتر Thyme فهو عبارة عن نبات عشبي صغير معمر ويعرف علمياً باسم Thymus vulgaris من الفصيلة الشفوية وتنمو برياً وتزرع في بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط وتشتهر بها إيران، يحتوي الزعتر على زيوت طيارة، وأهم مركب فيها الثيمول وفلافونيدات ومواد عفصية، ويستخدم الزعتر على نطاق واسع في جميع أنحاء العالم، ومن أهم استخداماته مقو، ومطهر ويخفف تقلصات العضلات كما يستخدم كطارد للبلغم والربو، كما يستخدم لإخراج الديدان، وقد أيدت الدراسات التي عملت حديثاً في اسكتلندا على الزيت الطيار وأوراق الزعتر قوتهما على أداء الجسم لجميع وظائفه الحيوية، كما أثبتت الدراسات أن للزعتر تأثيراً على بعض الفطريات، كما يستخدم مقوياً لجهاز المناعة ولعلاج الالتهابات والسعال الديكي والتهاب الشعب الهوائية، ومن أشهر وصفات الزعتر استخدامه لعلاج الربو وحمى القش وخاصة عند الأطفال، كما يستخدم خارجياً لعلاج لدغ الحشرات والفطريات التي تنمو بين أصابع الرجلين وحساسية الجلد، كما يفيد في آلام الظهر وخاصة إذا دلك بالزيت، بالإضافة إلى استخدامه لعلاج البرد والاحتقان.

وفيما يتعلق بخلط المرامية والزعتر وغليهما واستخدامهما لآلام الركب والمفاصل والروماتيزم، فهذا صحيح حيث إن كلاً منهما له تأثير مضاد للالتهابات وتقلصات العضلات.



المسيكا
Haplophyllum

المسيكا عشب معمر دائم الخضرة كثير السيقان والأفرع منتصبة وأحياناً نصف منتصبة، الأوراق بسيطة ذات حافة تامة، الأزهـار تخرج من إبط القنابات، صفراء اللون زاهية الثمرة في علبة ذات خمس غرف، وجميع أجزاء النبات تحتوي على غدد زيتية يمكن رؤيتها بالعين المجردة، تظهر منها رائحة نفاذة كريهة عند مسك النبات أو الضغط عليه.

يعرف النبات بعدة أسماء أخرى مثل عفنة، شجرة الغزال، شجرة الكلب، قرن الغزال، جرجيح، مسيكة، شجرة البعوض، شجرة الريح، صنان التيس، ظفرة التيس.

تعرف المسيكا علمياً باسم Haplophyllum tuberculatum لكن يوجد لهذا الاسم مرادفات أخرى هي: Haplpphyllum obovatum، H. Longifolium، Ruta tuberculata.

يوجد النبات بشكل عام في المناطق الرملية مثل منطقة نجد والمنطقة الغربية ونجران كما ينمو في المناطق المشابهة.

تستخدم جميع أجزاء النبات.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي النبات على قلويدات من أهمها إيفوكسين وفقارين، فلندرسين، سكيميانيين ويحوي فلافونيدات وكومارين بالإضافة إلى احتوائه على كمية كبيرة من الزيت الطيار.

الاستعمالات:

هناك عدة استخدامات شعبية موروثة، ففي الإمارات مثلاً يستخدم خليط من المسيكا مع ورق الليمون والحلبة والشعير والحنظل وحبة البركة والحرمل والجعدة والحرمل بحيث تغلى وتشرب لتخفيض سكر الدم.

وأما ابن البيطار فقد قال عن المسيكا إنه يقطع ويحلل الأخلاط الغليظة اللزجة ويخرج ما في البدن بالبول، وهو محلل ويذهب النفخ والرياح، وكان صالحاً لوجع الجنب ووجع الصدر، وهو مانع لشدة شهوة الجماع ويقطع المني، وإذا طبخ مع الشبث اليابس وشرب سكن المغص.

والمسيكا صالحة لألم الصدر وعسر النفس والسعال والورم في السرة وعرق النسا ووجع المفاصل، وإذا استعمل بالخل ودهن الورد نفع من الصداع، وإذا استنشق مسحوقه عن طريق الأنف قطع الرعاف، وهو مشه ومقوٍ للمعدة، وينفع من آلام الطحال ومن الفالج والرعشة والتشنج إذا شرب منه كل يوم ٣,٢٥ جرام، وإذا طلي بماء ورقه مناخير الصبيان نفعهم من الصرع الذي يحدث لهم كثيراً والمعروف بأم الصبيان، وإذا تضمد به نفع من لسعة العقرب والحيات والرتيلاء، ومن عضة الكلب وهو حافظ من السموم، وهو يمنع الحمل، وإذا استعملت عصارة النبات الطازج مع المر أدرت الطمث وأخرجت الجنين بسرعة.

أما ابن جزلة فيقول: إن المسيكا أجودها الأخضر الحاد الرائحة، يذهب البهق والثآليل والجرب ورائحة الثوم والبصل إذا مضغ بعد أكلهما، ويدر الحيض ويقتل الدود.

أما التفليسي فيقول: إنه ينفع من الفالج وعرق النسا وأوجاع المفاصل وينفع من الجذام في ابتدائه ويقطع دم الحيض وشهوة الطعام.

أما ابن سينا فيقول: إنه منق للدم وينفع من الفالج وعرق النسا وأوجاع المفاصل شرباً وضماداً بالعسل.

أما داود الأنطاكي فيقول: إنه ينفع من الصرع وأنواع الجنون وكل درهم منه يومياً يبرئ من الفالج واللقوة، وثلاث أواق من مئة مع أوقيتين عسل تذهب الفواق ويحلل المغص والقولون والرياح واليرقان والطحال وعسر البول ويخرج الديدان والحصى ويشفي أمراض الرحم كلها والمقعدة والصدر والرطوبات والربو شرباً واحتمالاً، وإن طلي بالعسل والشب والنطرون جلا الثآليل والقوابي والبهق والبرص وحلل الأورام حيث كانت، ومن خواصه قطع الرائحة الكريهة وإذهاب صدأ المعادن، وهو يصدع ويحرق المني وإدمانه يضعف البصر ويصلحه اليانسون.



ويقول الأنطاكي: إن زيت المسيكا ينفع من وجع الظهر والورك والمثانة والكلى والساقين ويدر ويحلل الرياح، وأوجاع الأذن، وينفع من الصداع والصرع دهناً وشراباً ونطوراً وحقناً.

أما بوليس فيقول: "إن مستحلب الأوراق والأزهار يستعمل للتخلص من آلام المعدة ولعلاج الحمى وطرد الديدان وعلاج الإمساك وفقر الدم والروماتزم والغثيان والملاريا وآلام العين والأذن ومنشط جنسياً".

ومن المملكة يقول عقيل ورفاقه: "إن المسيكا مدرة للبول وللطمث وتساعد على الإجهاض، مضادة للناحية الجنسية لدى الرجال، مفيد للالتهاب المصحوب بإفرازات المسالك البولية، تستعمل الأوراق المجففة للرشح والشلل والأورام الروماتزمية".

يقول د. جابر القحطاني ورفاقه في كتابهم بعنوان: Medicinal Plants of Saudi Arabia الجزء الثاني عام ٢٠٠٠م: "نظراً لأن نبات المسيكا يحتوي على عدد كبير من القلويدات والفلافونيدات فقد وجد أن لهذه المركبات تأثيراً على علاج الدوخة والإمساك ومغص الأمعاء وحمى الملاريا، كما ثبت أن له تأثيراً مدراً للبول والطمث معاً وتخفيف آلام الروماتيزم كما ثبت أن مسحوق الأوراق الجافة عند خلطها بالماء وعمل لبخة على لدغ العقارب فإنها تشفيها تماماً.

أما زيت الأوراق فقد ثبت أنها تشفي طنين الأذن أو بداية الصمم، كما أن هذا النبات يحدث انبساطاً للعضلات اللاإرادية ويخفض ضغط الدم".





المشطة
Cleome

المشطة عشب لا يزيد ارتفاعه على ٥٠ سم، أوراقه بسيطة له أزهار صفراء ثمرته خردلية تحتوي على عدد كبير من البذور الصغيرة الملساء، للنبات رائحة مميزة وله عدة أسماء شعبية مثل: صفيرة وأم حنيف، قرن الغزال، وأبو طربوش، ريح البرد وعفية ومشطار، وشجرة الحبل، وسموه، وشدق الكلب.

تنتشر المشطة في المنطقة الشمالية من المملكة وبالأخص في تبوك، وتنمو في المنطقة الوسطى عدة أنواع أخرى تختلف في الشكل والرائحة عن المشطة، وتعرف علمياً باسم "cleom drosirifolia"

المحتويات الكيميائية:

يحتوي النبات على فلافونيدات ومواد عفصية وستيرولات وتربينات ثلاثية وزيوت طيارة تحتوي على سيسكوتربينات عديدة من أهمها الماردن وايدزمول والليدان والكامفر والجيول. كما يحتوي الزيت على تربينات أحادية الكحولية من أهمها اللينالول.

الاستعمالات:

يقول دامتور في كتابه بعنوان medicinal plants of india and pakistan "إنه يُستخدم في الهند في علاج كثير من الأمراض كطاردة للأرياح ولسوء الهضم والعصير الطازج للأوراق محمر للجلد ومنفط، وخليط العصير

الطازج مع زيت دافئ يفيد في علاج أمراض الأذن. كما يستخدم العصير الحديث في تغطية الجروح الحديثة، أما البذور فهي طاردة للديدان وطاردة للأرياح ومنشطة وقابضة. أما الشوربجي فيقول: "إنه نبات له طعم مر جداً مفيد في علاج الجرب والروماتيزم والالتهابات، والأوراق فعالة في مرض ابيضاض الجلد، ويعتبر من النباتات المفيدة في ارتفاع حرارة الجسم". أما عقيل ورفاقه من المملكة العربية السعودية في كتابهم بعنوان "النباتات السعودية المستعملة في الطب الشعبي فيقولون: "أن الأوراق مقوية ومنشطة وفاتحة للشهية وتخفف الانتفاخ والإمساك، ومغلي الأوراق أكثر فعالية من مسحوقها المجفف والنبات يزيد من إفراز الصفراء ومبرد ومسهل ومدر للبول وطارد للديدان، يقلل الأورام والالتهابات، مفيد في الأمراض الجلدية والحكة والجذام والحمى والملاريا".



أما يانج ورفاقه فيقول: "إنه يخفض نسبة السكر في الدم". ويقول ميلر في كتابه "نباتات ظفار" إن الأهالي في منطقة ظفار يفركون النبات الأخضر ويدهنون به أجسامهم كنوع من العطر والمزيل للروائح الكريهة، ويضيف أن المواطنين في الهند يستخدمون عصارة النبات لحالات الطرش، ولتسكين حالات عسر الهضم، كما تؤخذ البذور لعلاج حالات انتفاخ البطن".

لقد قام شلبي ورفاقه بدراسة كيميائية ووجدوا أنه يحتوي على زيت طيار ومواد راتنجية واستيرديدات غير مشبعة وجلوكوزيدات وسكرات وفلافونيدات ولا يحتوي على فلوريدات والصابونيات. كما يحتوي على سكرات كثيفة مثل السكروز والجلوكوز والفركتوز، وقد تعرفوا على عدد كبير من الأحماض الأمينية. واتضح من دراسة تأثير المستخلصات المختلفة لمسحوق النبات أن له تأثيراً على القلب والأمعاء وضغط الدم، حيث إن مستخلص الأثير البترولي له تأثير مثبط على القلب والمعدة، أما مستخلص الماء المقطر منه فله تأثير على ضغط الدم. كما أن الزيت المستخلص له تأثير مثبط على الأمعاء. وكذلك له تأثير على بعض من أنواع البكتيريا. أما جابر القحطاني ورفاقه في كتابهم بعنوان Medicinal Plants of Saudi Arabia الجزء الثاني لعام ٢٠٠٠م فيقولون: إن النبات مطهر وطارد للديدان.

وهذا النبات تحت الدراسة المخبرية، وقد وجد في الدراسات الميدانية أنه يخفض سكر الدم وأن له تأثيراً منشطاً جداً لأنزيمات الكبد بالإضافة إلى تخفيضه للحمى ويخفف حساسية الجلد وعند الانتهاء من الدراسة ستنشر النتائج بإذن الله.

يستخدم النبات حالياً على نطاق واسع كمخفض للسكر وضد مشاكل الكبد، والنتائج التي حصلنا عليها تدعم هذا الاستخدام، إلا أن الآثار الجانبية لهذا النبات غير معروفة حتى الوقت الحاضر ويجب على مستخدمي هذا النبات عدم المغالاة في استخدامه وأيضاً عدم استخدامه أكثر من أربعة أسابيع خشية الأعراض الجانبية التي قد لا تظهر إلا بعد أشهر أو حتى بعد سنوات.

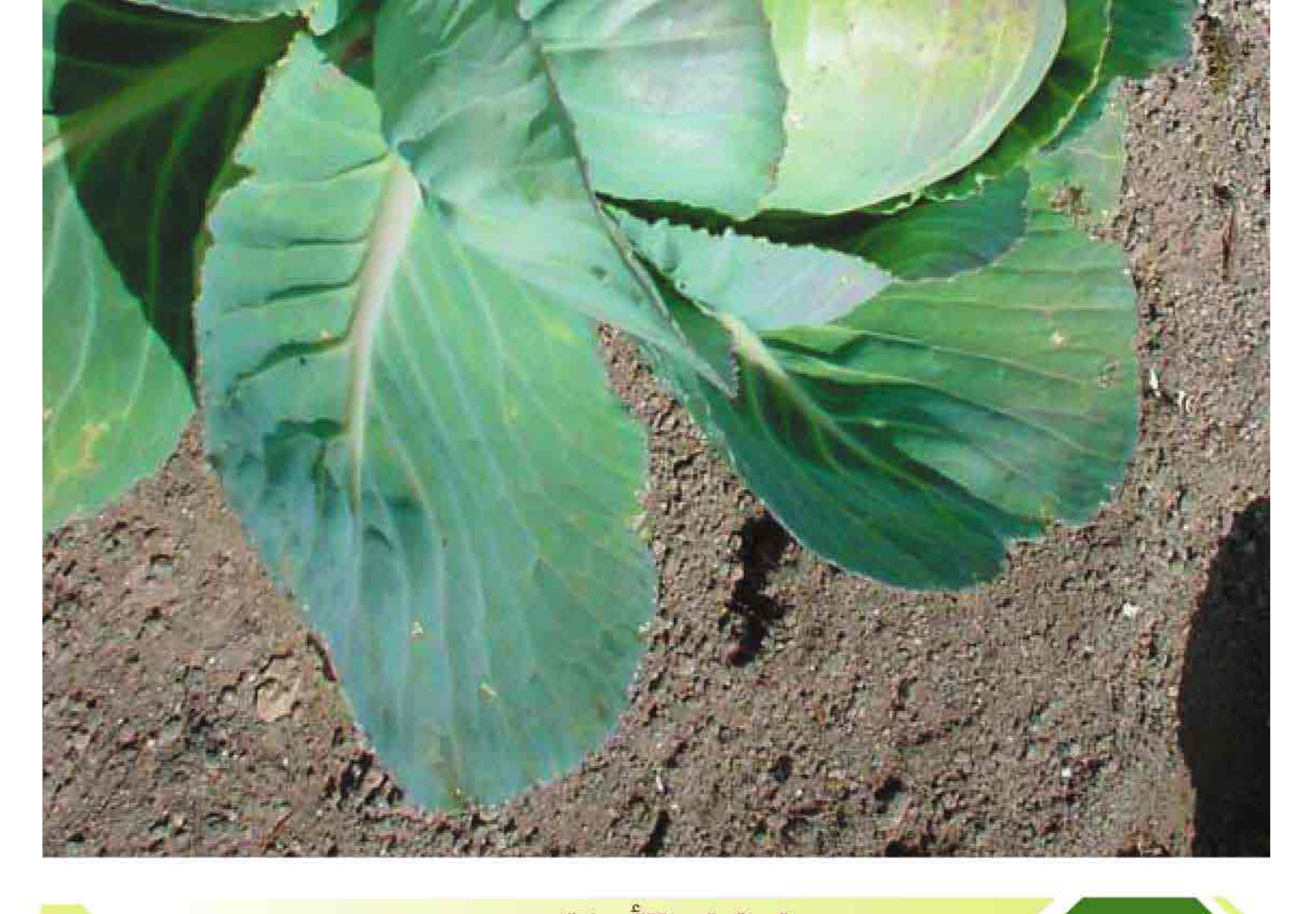
الملفوف
Cabbage

الملفوف نبات متعدد الأنواع وجميعها من الفصيلة الصليبية، يعرف الملفوف بعدة أسماء في مختلف الدول بل وحتى في البلد الواحد ففي بلاد الشام يطلقون عليه يخنا وفي مصر يطلقون عليه الكرنب وفي لبنان باسم الملفوف وفي العراق باسم لهانه وهذا من أصل تركي.

وهناك أصناف من الملفوف، فهناك الملفوف الأخضر وهو أشهر الأنواع وهو يحمل أوراقاً كبيرة متموجة، وهناك الملفوف التفاحي الأحمر أو المائل إلى البنفسجي وهو يشبه الصنف الأول في الشكل، وهناك القنبيط أو ما يعرف بالقرنبيط الذي يقال إن الشرق هو منبته الأول ومنه انتقل إلى أوروبا عبر إيطاليا في القرن السادس عشر، وهناك الملفوف الهليوني الذي تؤكل فروع أوراقه قبل أزهاره. وهناك الكرنب الساقي وهو صغير مدور يشبه لقمة الأكل ويدعى في العراق باسم شلغيم وفي أوروبا باسم الكبيج، وهناك الكرنب اللفتي.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي أنواع الملفوف التي سبق الحديث عنها بروتينات ومواد دهنية ومواد سكرية ومعادن مثل الفوسفور والكالسيوم والحديد وفيتامينات ج، ب١، ب١٢، ب٢، ب٦، ب ب، أ، ود، وك، كما يحتوي على الكبريت والنحاس واليود والكلس والزرنيخ وحمض الليزرين الذي يحفظ توازن الجسم.





عرف الإنسان الملفوف منذ القدم، حيث يروي التاريخ أن الرومان استطاعوا أن يستغنوا عن الأطباء جميعاً طوال ست مئة عام، فقد ثارت ثائرة الناس على الأطباء واتهموهم بأنهم سفاحون وطردوهم إلى روما، واستطاعوا العيش دون أطباء. ويقول "كاتون": إن الرومان قد اعتمدوا في حفظ صحتهم طيلة ستة قرون على الملفوف، والمعروف عن "أبسيوس" أنه قال في الملفوف "إذا أردت أن تشرب هنيئاً وأن تأكل مريئاً فكل قبل ذلك الملفوف المنقوع بالخل، وكلما حلا لك ذلك".

والملفوف يزرع منذ أكثر من أربعة آلاف سنة وسيرته حافلة بالذكريات والأساطير، يقول ابن سينا في الملفوف: "الملفوف منضج، ملين مجفف، خصوصاً إذا طبخ، وله خاصية في تسكين الأوجاع، وهو يدمل الجروح والقروح ويبرئها، وينضج الأورام، ويطفئ كل حرارة والتهاب ويكافح البثور والأورام التي تخرج مع التهاب واحتراق وتشفي من موضع إلى موضع وتسمى (النملة الخبيثة)، ويشفي الحروق إذا وضع مع البيض على الحرق، وينفع من الرعشة، ويضمد به مع الحلبة والخل لمعالجة النقرس، وطبخه وبذره يفيد السكارى، واستنشاق عصارته ينقي الرأس، والغرغرة بعصيره أو طبخه مع الخل ينفع مع العلل الخانقة، ومص مائه يصفي الصوت، وشرب عصارته ينفع ضد السموم واليرقان، ووجع الطحال، وأكل ورقه يحسن اللون، وبذره ينفع من النمش والكلف.

أما حديثاً فقد برهن الباحثان العالمان "بيترسون" و"فيشر" على أن الملفوف يحتوي على مادة قاتلة للبكتيريا تشبه في مفعولها المضادات الحيوية، كما أن مقادير الكبريت العالية الموجودة فيه لها قدرة على التطهير ومنع الالتهابات. إن التجارب الطبية الاختبارية للملفوف خلال عشرة قرون قد استقرت اليوم على عدد من الأسس العلمية الراسخة ومن بين عجائب الملفوف ما يأتي:

١) نحو سنة ١٨٨٠م وقع سائق عجلة نقل في قرية فرنسية عن عربته؛ فوقع دولاب من دواليبها على ساقه فأحدث فيها جروحاً بالغة، وقد قرر طبيبان ضرورة قطعها، واستشارا جراحاً فأقر رأيهما وحددا ميعاد تنفيذ

القطع، وحدث أن نصح خوري القرية لوالدة الجريح بأن تغطي الجروح بأوراق الملفوف، وكانت الساعة عشرة ليلاً، فسكن الألم ونام الجريح حتى الصباح، وحضر الطبيب لإجراء العملية فدهش لما شاهده من تحسن الحالة، وما مضت ثمانية أيام على المعالجة بأوراق الملفوف حتى شفي الجريح واستأنف عمله.

٢) هناك ساعاتي كانت به أكزيما، وكان يتألم كثيراً وقد فصل من عمله بسبب تدهور حالته، وانتشرت على مدى واسع وعمت الالتهابات يديه حتى إن الأظافر كادت تتساقط، وعندما استخدم أوراق الملفوف ككمادات توضع مرتين في اليوم على يديه زال هذا الألم وامتصت الكمادات إفرازات الأكزيما، وشفي المريض تماماً بعد شهرين من المعالجة.

٣) في سنة ١٨٧٥م كان رجل وهو في الرابعة والستين من عمره يتألم من غرغرينا مفصلية في القسم الأسفل من ساق رجله اليمنى وقد اسودت رجله في كامل المنطقة وانسلخ الجلد في بعض المناطق، ونصحه شخص باستعمال الملفوف ككمادات موضعية، ففعل وفي غضون أيام تحول السواد إلى سمرة ثم إلى حمرة ثم عاد اللون الطبيعي، وبعد حوالي أربعة أسابيع شفي المريض تماماً.

لقد أورد هذه الوقائع الثلاث الدكتور بلاك الفرنسي الجنسية في كتاب له عن خصائص أوراق الملفوف وطرق استعماله، وكذلك الدكتور "س. دروز" السويسري في كتابه عن الملفوف.

الاستعمالات:

يستخدم الملفوف لعلاج الصمم وضعف السمع؛ وذلك بأخذ مقدار من أوراق الملفوف ثم تعصر ويخلط عصيره بمثليه من عصير الليمون ويقطر في الأذن.

أما الأرق فتوضع كمادات من ورق الملفوف على خلف الرأس وعلى الساقين ثلاث مرات أو أربع فيذهب الأرق وينام المريض.

والملفوف يفيد في الاستقساء حيث يكثر الشخص المريض من أكل الملفوف نيئاً أو يشرب عصيره.

وللإسهال يستخدم الملفوف وذلك بوضع أوراقه على كل البدن بما في ذلك منطقة العانه وذلك مرة أو مرتين خلال النهار ويجب عدم تحريك المريض، وتسلق أوراق الملفوف ويشرب الماء المسلوق.

أما علاج توتر الأعصاب فيؤخذ كوبان يومياً من عصير الملفوف.

أما الأكزيما وعرق النسا والروماتيزم فتستعمل أوراق الملفوف لمدة قصيرة ككمادات مع ملاحظة دهن الأوراق الطازجة بزيت الزيتون ويؤخذ الملفوف أكلاً نيئاً أو عصيراً.

وتستعمل أوراق الملفوف الطازجة ككمادات للغرغرينا وتستبدل كل ساعتين ثم يترك مدة أربع ساعات وفي المساء وعند النوم تبقى الكمادات حتى الصباح.

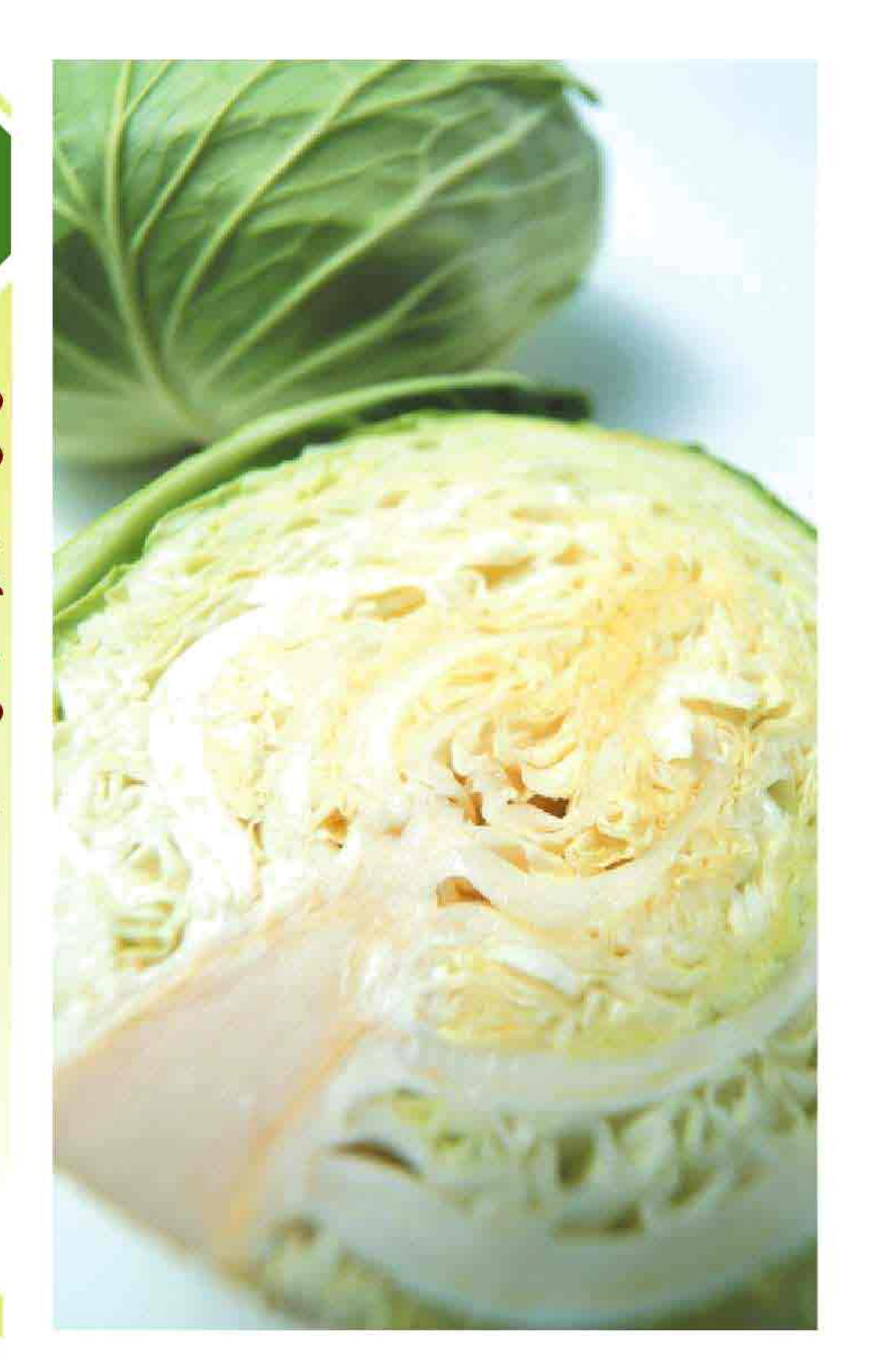
والملفوف يعالج الإمساك حيث يؤخذ مسلوق الملفوف بمعدل ٢-٣ أكواب كل يوم، أما التهابات الأمعاء فيمكن علاجها بعصير الملفوف الطازج وكذلك الحال بالنسبة للمغص.

تستعمل غرغرة بعصارة ماء الملفوف مخلوطة مع العسل لعلاج بحة الصوت.

وأما البروستاتا فقد جربت كمادات على أسفل البطن وبين الشرج والعضو الذكري مرتين في الصباح والمساء.

تشمع الكبد الناتج من شرب الخمر يشرب عصير الملفوف أو تناوله نيئاً بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

استعمال أوراق الملفوف المهروسة الطازجة لعلاج الحروق.



لتخفيف مشاكل الذئبة الحمراء يتناول المصاب كمية من البروكي -نوع من الملفوف، ويعرف أيضاً باسم قنبيط، وكذلك الكرنب الأجعد- حيث إنها تحتوي على مضادات الأكسدة.

عملت دراسة على الأشخاص الذين يتناولون الملفوف بصفة دائمة فاتضح أنه لا يوجد بين هذه الفئة من أصيب بالسرطان وخاصة سرطان القولون.

كما عملت دراسة على قرحة المعدة فوجد أن شرب كميات كبيرة من عصير الملفوف كان له تأثير كبير في علاج قرحات المعدة والاثني عشر، وقد وجد الباحثون أن هذه الخاصية تعود إلى مركب المثيونين وهو حامض أميني يوجد بكميات صغيرة في الملفوف.

يجب استعمال الملفوف من قبل المصابين بأمراض القلب والسمنة والتدرن والمتسممين بالأدوية حيث إنه ينشط الكليتين وخاصة إذا استعملوه في الصباح على الريق، كما أن المصابين بالسكري يستطيعون استعمال الملفوف على شكل عصير فهو يخفض السكر، حيث وجد أن الملفوف يحتوي على مادة مشابهة في مفعولها الأنسولين ولكن هذه المادة سريعة الخراب والطبخ يفسدها بسرعة، ويجب على الأشخاص المصابين بأمراض الكبد عدم تناول الملفوف، لأنه يزيد من ذلك، ويجب أن نختار من الملفوف ما هو طازج وأن يكون دائماً بين طعامنا.



الناردين
Valerian

الناردين الطبي والمعروف بحشيشة القطة أو السنبل، عبارة عن نبات معمر يتراوح ارتفاعه ما بين ٨٠ – ١٥٠سم له ساق مستقيمة قوية جوفاء ومضلعة أغصانه قليلة وله أوراق متقابلة مركبة ريشية الشكل تضم كل ورقة ما بين ٥ – ١١ وريقة عريضة أو ما بين ١١ – ٣٣ وريقة ضيقة وهي مسننة الحواف، الأزهار تجتمع في قمم الأغصان على هيئة باقات بلون أبيض إلى زهري، الثمرة تاجية لها صرة ريشية، جذور النبات قصيرة له فسلات تحت الأرض ورائحته كريهة وقوية.

يعرف الناردين علمياً باسم Valeriana officinalis، الأجزاء المستعملة من النبات الجذمور مع جذوره، حيث يتم جمعه طازجاً في الربيع أو الخريف وينظف ثم يجفف في الهواء مباشرة.

الموطن الأصلي أوروبا وشمال آسيا وينمو في البراري في ظروف رطبة ويزرع في وسط أوروبا وشرقيها.

المحتويات الكيميائيه:

يحتوي الناردين على زيت طيار تصل نسبته إلى ١,٤٪ بما في ذلك أسيتات البورنيول والبيتاكارفيلين ويحتوي أيضاً على أيريدويدات (فاليبوترياتات) وفالترات، وايزوفالترات كما يحتوي على قلويدات.





الاستعمالات:

لقد استخدم الناردين الطبي كمهدئ ومرخ للأعصاب منذ عصر الرومان، وقد عرفه العالم ديسقوريديس في القرن الأول الميلادي وأسماه "فو" وهو صوت ما يقال عند شم رائحته الكريهة. كما أن الطبيب المصري إسحاق قد أشار إليها في القرن التاسع الميلادي، وقد اعتبر الناردين في القرون الوسطى ترياقاً، وعندما لم تكن الكينا متوفرة آنذاك كان الناردين يستعمل بدلاً عنها في مكافحة الحمى، كما أكد بعض المصابين بداء الصرع أنهم شفوا بواسطتها، وتعد الناردين اليوم من أفضل أنواع المهدئات المستعملة ضد الاضطرابات العصبية.

لقد قال داود الأنطاكي في الناردين إنه مقو للمعدة ومفتت للحصى ومدر للفضلات ومسقط للبواسير، كما أنه إذا طلي على الجسم قطع العرق وطيب رائحة البدن، وإذا اكتحل به أزال حمرة العين وأنبت الشعر في الأجفان وأحد البصر، وإذا خلط مع العفص واكتحل به يقطع الدمعة، وإذا ذر على الجروح أدملها.

ويقول ابن سينا في قانونه: "الناردين محلل للأورام ومجفف للرطوبة السائلة من القروح، ينفع من الخفقان وينقي الصدر والرئة، مقو للمعدة، يدر الطمث ويفيد أورام الرحم إذا جلست المرأة في طبيخه، وله خاصية في حبس النزف المفرط من الرحم".

أما ابن البيطار فيقول في جامعه: "إن الناردين ينفع الكبد وفم المعدة، ويدر البول، ويشفي الحرقان الحادث في المعدة، وإذا عملت منه تحميلة واحتملته النساء قطع النزف ويجف الرطوبة السائلة من القروح، وإذا شرب بماء بارد سكن الغثيان ونفع من الخفقان، وإذا طبخ بالماء وتكمد به النساء وهن جلوس في مائه أبرأهن من الأورام الحارة العارضة للأرحام".

أكدت الأبحاث الواسعة في ألمانيا وسويسرا أن الناردين يحث على النوم ويحسن نوعيته ويخفض ضغط الدم والمواد الفعالة التي يعود لها هذا التأثير



هي الفاليبوترياتات. كما أن هناك مواد أخرى مسؤولة عن مفعول الناردين، لكن لم يتم التعرف عليها بعد، يقوم الناردين على تخفيض النشاط العصبي وذلك بإطالة مفعول ناقل عصبي مثبط.

أثبتت الدراسات تأثير الناردين على القلق والأرق وهو من أفضل العلاجات للأرق الذي كان سببه القلق أو فرط الإثارة، فهو يرخي العضلات المفرطة التقلص وهو مفيد لتوتر الكتف والعنق والربو والمغص وألم الحيض وتشنج العضلات، كما أن الناردين مع بعض الأعشاب الأخرى تستعمل كعلاج لفرط ضغط الدم الناتج عن الكرب والقلق.

ويستعمل الناردين ضد الأرق الناتج عن ألم الظهر وكذلك التوتر السابق للحيض بالإضافة إلى القلق المزمن.

وقد أثبتت التجارب العملية أن جذور الناردين يزيد من زمن النوم حيث يعتبر من المنومات التي يمكن استخدامها بأمان؛ ولذلك فهو يعتبر علاجاً لاضطرابات النوم الذي يصاحبه اضطرابات عصبية، بالإضافة إلى ذلك فإنه يخفف حدة التوتر لدى الإنسان والتشنجات المصاحبة، كما يخفف آلام الروماتيزم وكذلك الصداع وآلام المعدة والقولون وآلام الحيض.

يعد الناردين من الأدوية الآمنة إذا استخدم بالكميات المنصوح فيها وكما هي موجودة في الغذاء، وقد أثبتت هيئة الدواء والغذاء الأمريكية الناردين كغذاء، أما من الناحية الدوائية فقد أثبتت التجارب التي أجريت على ١٢٠٠٠ مريض استخدموه مدة ١٤ يوماً عدم ظهور أو وجود أي أعراض جانبية، أما فيما يتعلق بالاستعمال الطويل فقد أثبتت الدراسات أن بعض مستعمليه يصيبهم شيء مشابه للإدمان أي أنهم لا يستطيعون التوقف عن استعماله.

يتعارض الناردين مع الأدوية العشبية التي لها تأثير مهدئ، حيث إن أساس عمله كمهدئ وكذلك إذا استخدم مع أدوية مهدئة فلربما زاد التأثير وبالتالي قد تكون هناك خطورة.

يتعارض استعماله مع المنومات والمهدئات والمشروبات الكحولية.

الجرعة المعروفة للناردين هي أخذ كوب شاي مرة إلى أربع مرات في اليوم، ويحضر شاي الناردين بأخذ ٢-٣ جرامات من الجذمور المسحوق ووضعها على ١٥٠ ملي من الماء المغلي ويترك ما بين ٥-١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب، والجرعة القصوى للناردين هي ١٥ جراماً في اليوم الواحد.

أما فيما يتعلق بالحمام المائي لغسل الجسم بالناردين فيخلط ١٠٠ جرام من مسحوق الجذمور مع ٢ لتر ماء مغلي ثم يضاف هذا المزيج إلى حوض المغطس المملوء ويجلس فيه الشخص حوالي نصف ساعة وذلك لقطع العرق ولإضفاء رائحة طيبة للجسم، وكذلك مفيد لمشاكل الرحم عند النساء.





النارنج
Citrus

نبات النارنج عبارة عن شجرة معمرة دائمة الخضرة يصل ارتفاعها إلى عشرة أمتار، أوراقها جلدية غامقة اللون والأزهار بيضاء لها رائحة عطرية لطيفة والثمرة كروية كبيرة ذات لون برتقالي محمر وخشنة الملمس وطعمها حامض مثل الليمون.



يعرف النارنج علمياً باسم Citrus Aurantium من الفصيلة السذابية، الأجزاء المستعملة الثمار وقشر الثمار والأزهار، يقال: إن أصله من الصين وانتقل منها إلى البلدان المجاورة للصين ثم إلى بقية القارة الآسيوية، فإفريقيا وغيرها، وقد أدخله العرب إلى إسبانيا وزرع فيها عدة سنين قبل البرتقال، ونقله الصينيون إلى فرنسا وإيطاليا.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي قشور ثمار النارنج على زيت طيار والمركب الرئيس في هذا الزيت مركب الليمونين حيث تصل نسبته إلى ٩٠٪، كما تحتوي على فلافونيدات وكومارينات وتربينات ثلاثية وفيتامين ج وكاروتين وبكتين، أما الأزهار فتحتوي على زيت طيار المركب الرئيس فيه هو لينايل اسيتيت بنسبة ٥٠٪ ولينالول بنسبة ٣٥٪ وتحتوي الثمار غير الناضجة على مركب يسمى سيزانتين الذي له تأثير مضاد للحمل.

الاستعمالات :

لقد عرف العرب النارنج منذ القدم وتحدث أطباؤهم كثيراً عن فوائده، وتغنى بوصفه شعراؤهم منهم السري الرفاء القائل في وصف نارنجة:

وبديعة أضحى الجمال شعارهـــا

صبغ الحيا صبغ الحياء إزارهـــا

حلت عقال نسيمها وتوشحـــت

بالأرجوان وشددت أزرارهـــا

فالعين تحبر إن رأت إشراقهـــا

والنفس تنعم إن بلت أخبارهـــا

فكأنها في الكف وجنة عاشـــق

عبث الحياء بها فأضرم نارهـــا

محمولة حملت عجاجة عنبـــا

فإذا سرى ركب النسيم أثارهـــا

ما أحسب النارنج إلا فتاة

هتك الزمان لناظر أستارهـــا

عشقت محاسنه العيون فلو رنـــت

أبداً إليه ما قضت أوطارهـــا

وقال داود الأنطاكي في تذكرته في النارنج أو في قشر النارنج "تفريح عظيم، وفي بذره ودهنه وعروقه التي في الأرض نجاة من السموم الباردة، وحماضه يكسر الصفراء، وشدة الحرارة والعطش، وقشره يسكن المغص والقيء والغثيان والنزلات الباردة والتخمة، يجلو الكلف والآثار ويحسن اللون طلاءً، يحفظ الثياب من السوس، ورائحته تدفع الطاعون والهوام وفساد الهواء ويسهل الولادة".



وقال ابن البيطار في جامعه في النارنج: "يتخذ منه دهن مسخن يطرد الرياح ويقوي العصب والمفاصل، قشر ثمرته حار ورائحته تقوي القلب وينفع من الغشي، إذا جفف قشر ثمرته وسحق وشرب بماء حار حلل أمغاص البطن، وإذا أدمن شربها بالزيت أخرجت أجناس الدود الطوال، إذا نقعت ثمرته وهي رطبة في دهن وشمت ثلاثة أسابيع نفعت من كل ما ينفع منه دهن الناردين، إذا شرب منه مثقالان نفع من لدغة العقرب وسائر نهش الهوام الباردة السموم، وحبه إذا شرب نفع من السموم العارضة عن لدغ الهوام، وأكل لبه على الريق يضعف الكبد ويوهن المعدة الباردة المزاج، وهو ينفع من التهاب المعدة الحارة، إذا جمعت عروقه الدقاق وجففت وسحقت وشربت بشراب كانت من أنفع الأدوية لسموم الهوام القاتلة".

وحديثاً ثبت أن ثمرة النارنج القوية الحموضة تنبه وتفرج انتفاخ البطن، ونقيع الثمرة يخفف الصداع ويهدئ الخفقان والحمى المتدنية ويساعد، عصير الثمرة الجسم في التخلص من الفضلات، ونظراً لغناه بفيتامين ج فهو يساعد جهاز المناعة على مجابهة البكتيريا، وفي الغرب يستعمل الزيت الطيار لخفض سرعة القلب والخفقان والحث على النوم وتلطيف الجهاز الهضمي، كما يستعمل مروخ الزيت كمرخ للجسم وماء الزهر المقطر مضاد للتشنج، يستعمل حماض النارنج بدلاً من الليمون لتحميض بعض الأكلات، أما قشره فيستفاد منه في صنع مربى لذيذ جداً، وقشرته الصفراء الرقيقة تستعمل في صنع الشراب، ويصنع من زهر النارنج شراباً مفيداً للأطفال وغيرهم في حالات المغص المعدي والمعوي والرياح، والماء المقطر منه والمعروف باسم "ماء الزهر" يستعمل على نطاق واسع في تعطير الحلويات والأشربة ومصنوعات السكاكر، ويجب على العمال الذين يعملون في تقشير النارنج بأيديهم لبس قفازات حيث



إن زيت قشور النارنج تسبب حكة شديدة وتسلخات للجد بالإضافة إلى أنها قد تسبب دوخة وآلام في الرأس وحساسية في الأعصاب وتشنجات ولذلك يجب الاحتياط.



النخالة

Bran

النخالة هي القشرة الخارجية للقمح والشعير والأرز والشوفان والشيلم، والنخالة تعني ما نخل أي صفي أو غربل وما بقي في المنخل من المادة أو الدقيق الذي ينخل.

والنخالة أكثر المصادر الغنية بالألياف الغذائية، وكانت ترمى في السابق عند طحن الحبوب ونخلها، وفي الستينيات نشر الدكتر دينيس بريكتي وهو طبيب عسكري بريطاني يعمل في إفريقيا عدداً من التقارير العلمية التي تذكر أن النخالة والأنواع الأخرى من الألياف يمكن أن تقي من الإصابة بالنوبات القلبية والتهاب الردب Diverticulitis والاضطرابات المعوية الأخرى والبروستاتا والرحم، وقد وضع الدكتور نظريته هذه عندما لاحظ ندرة هذه الأمراض بين الإفريقيين الذين يعيشون في القرى ويستهلكون كميات كبيرة من الحبوب الكاملة، وأصبحت نخالة المطاحن الطعام المفضل في السبعينيات بسبب الكتب الكثيرة التي نشرت حولها، والتقارير الإعلامية العديدة التي تحدثت عنها، وبدأ الناس يضيفونها إلى كل أطعمتهم من الخبز وحبوب الإفطار والكعكات الصغيرة المدورة.

ولابد أن نورد العبارة التي أوردها الطبيب العالمي "الفرد مكان" في كتابه علم التغذية عن النخالة: "لو أننا وضعنا في كفة ميزان جميع الأدوية التي يتناولها مرضى العالم المتحضر، وفي الكفة الثانية وضعنا النخالة التي تحذف من الحبوب عند طحنها، لتعادلت الكفتان، إن حرمان الإنسان من النخالة وما فيها

من فيتامينات وأملاح معدنية ثمينة وغيرها جعله يتهافت على تناول العلاجات والأدوية المختلفة، وكان ذلك العمل من باب وضع الأمور في غير مواضعها، مع أنه لو تركت له النخالة في غذائه، ولم يحرم منها، لما احتاج إلى تلك الأدوية".

المحتويات الكيميائية:

تحتوي النخالة (نخالة القمح) على عدة أملاح معدنية مثل الكالسيوم والمغنيسيوم والصوديوم والبوتاسيوم والكلور والفلور والكبريت والزنك والحديد والمنجنيز والنحاس واليود والسيلسيوم والزرنيخ والكوبلت كما تحتوي على السكر والسليلوز والدسم الفوسفوري، وكذلك فيتامينات ب١، ب٢، ب٣، هـ، ك، د، ب ب (pp) وبعض الخمائر.

الاستعمالات:

النخالة أو ما يعرفها بعض الناس بالردة تفيد في الأمراض والعاهات التالية: فغلي كيلو منها في خمس لترات ماء مدة نصف ساعة وإضافته إلى مغطس الحمام يفيد ضد الروماتيزم و(النقرس)، وشرب مغلي النخالة يسكن السعال والزكام الخفيف، ومغلي ملعقة من النخالة في كأس ماء مع قليل من العسل يفيد ضد الإمساك، ويهدئ آلام تقرحات المعدة، ومع العسل يفيد في الإسهال المزمن، وفرك الوجه بمغلي النخالة يجمل جلدة الوجه وينقيها من الكلف، ووضع كمادات من النخالة مع الخل يكافح الالتهابات الناجمة عن الالتواءات المفصلية.

إن إضافة غرام واحد من مسحوق النخالة إلى طعام كل شخص في كل وجبة وإلى الأطعمة التي توصف بصعوبة الهضم أو التي لا تعطي فائدة غذائية جيدة حيث تعطي هذه الكمية البسيطة نتائج مفيدة جداً لحالات عسر الهضم والمغص، ويمكن تناولها للكبار والصغار على حد سواء، وقد تأكد علماء التغذية أن النخالة تقوي الأعصاب والدماغ وأجهزة التناسل والدم والعظام والأسنان والشعر وتعدل وظيفة الغدة الدرقية وتنشط العصارات الهضمية وتحفظ الجسم

من عدة أمراض وتعطي الحيوية والنشاط، كما أنها تقي من الإصابة بالتهاب الردب وهو مرض معوي يتميز بالتهاب أكياس بارزة في جدران القولون، وكما أن النخالة تقي من الإصابة بالإمساك فهي مفيدة جداً للأشخاص الذين يعانون من البواسير.

ونخالة الشوفان غنية بالألياف القابلة للذوبان، وهي لزجة تمتزج مع الماء لتكون هلاماً كثيفاً، وقد توصل الباحثون إلى أن هذا النوع من الألياف يقلل مستويات الكوليسترول في الدم، كما يبدو أنه يحسن عمليات تأييض الجلوكوز عند المصابين بداء السكري، وهذا الأمر يقلل جرعات الأنسولين والعقاقير الأخرى المخفضة للسكر، كما بينت دراسات حديثة أن نخالة الرز تخفض أيضاً مستويات الكوليسترول في الدم، ولكن لم يستطع الباحثون التأكد مما إذا كان سبب هذه الفائدة هو الألياف غير القابلة للذوبان الموجودة في النخالة أم الكميات الكبيرة من الزيوت غير المشبعة الموجودة في سويداء الأرز والتي لا يتم فصلها عن قشور الأرز خلال عمليات الطحن، حيث إنها تمسك بقوة في النخالة.

وقد وجد أن كل أنواع النخالة وكل الأطعمة الغنية بالألياف تلعب دوراً مهماً في عملية التحكم في الوزن، حيث إنها تعطي إحساساً بالشبع دون تناول كميات كبيرة منها، مما يفسر سبب انخفاض الإصابة بالسرطان والنوبات القلبية الناتجة عن السمنة عند الشعوب التي يحوي نظامها الغذائي على كميات كبيرة من الألياف.

عندما عرف الناس فوائد النخالة تعمد الكثير منهم زيادة كميتها عن الحد الذي ذكرناه، ولكن اتضح أن هذه الزيادة تزيد مرض الأمعاء الملتهبة وهي حالة مرضية تصبح فيها الأمعاء ملتهبة، ومنقرة بتقرحات صغيرة، بالإضافة إلى ذلك يعيق حامض الفيتيك الموجود في النخالة النيئة امتصاص الكالسيوم والحديد والزنك والمغنيسيوم ومعادن أخرى مهمة للجسم، وتقوم الأنزيمات الموجودة في الخميرة بالقضاء على معظم حمض الفيتيك خلال عملية الخبز، كما تدمر الحرارة معظم حمض الفيتيك الموجود في حبوب الإفطار الغنية بالنخالة.

وبالتالي فإن هذه الأطعمة المصنعة أكثر أماناً من نخالة المطاحن النيئة، وقد سجلت عدد من حالات انسداد الأمعاء الشديدة عند الأشخاص الذين يتناولون كميات كبيرة من النخالة، وننصح باتباع منهج معتدل وذلك بتناول أنواع الخبز المعمول من دقيق القمح الكامل دون نخله وكذلك المنتجات الأخرى التي تحتوي على النخالة، واستبدال الأرز الأبيض المنزوع النخالة بالرز الأسمر.



النخوة
Ammi

النخوة نبات حولي يتراوح ارتفاعه ما بين ٤٠ إلى ٨٠ سم له ساق أملس بلون أخضر يميل إلى الزرقة متفرع وله أوراق مسننة الحواف، والأوراق السفلى للنبات مقسمة إلى فصين أو ثلاثة فصوص، والأوراق العلوية مخرمة في أشكال مستطيلة ضيقة.

تتكون في قمم أفرع النبات أزهار مظلية الشكل بلون أبيض لا تلبث أن تتلون باللون البني عند النضج، الثمار شبه مدورة إلى بيضيه الشكل لها رائحة عطرية وطعم حريف حاد.

تعرف النخوة بعدة أسماء مثل نانخة ونانخوة وكلمة نا نخوة اسم فارسي معناه طالب الخبز لأنه يشهي الطعام إذا ألقي على الأرغفة قبل اختبازها.

يعرف النبات علمياً باسم Carum Capticun من الفصيلة الخيمية Umbelliferae.

الجزء المستعمل من نبات النخوة: الثمار والتي يعرفها الناس بالبذور.

الموطن الأصلي لنبات النخوة:

يقال إن الموطن الأصلي لنبات النخوة الهند وإيران وأثيوبيا وباكستان، ويحب النبات المناطق الرملية والحقول المزروعة.

المحتويات الكيمائية لثمار النخوة:

تحتوي النانخة على زيت طيار، وأهم مركب في هذا الزيت مركب الثيمول Thymol وهو المركب الذي يعزى إليه التأثير الدوائي للنبات، كما تحتوي الثمار على مواد عفصيه ومواد دهنية بسيطة ومواد بكتينية.

استعمال ثمار النانخة قديماً:

استخدمت ثمار النانخة على مر العصور وفي بلدان كثيرة وكانت ولا زالت تستخدم على نطاق واسع في المملكة العربية السعودية، وفي البلدان المجاورة كنبات متبل يضاف إلى القهوة كبديل للهيل والزنجبيل؛ وذلك لارتفاع ثمن الهيل وكبديل للقرنفل (العويدي أو المسمار أو الزر).

كما كان الوصفة السحرية لدى الأمهات ضد مغص الأطفال ومغص العادة الشهرية، والبيت الذي يخلو من النخوة قديماً يعد ناقصاً من شيء مهم لابد من تأمينه.

وقد تحدث عنه كثير من أطباء العرب فقال عنه ابن البيطار وأمثاله: "إنه ينقي الكلى والمثانة ويزيل الحصى ويخرج الدود إذا أكل مع العسل ومع بذور القرع، وإذا طلي به الوجه أذهب بثوره".

وقال عنه داود الأنطاكي في تذكرته: "أهل مصر تسميه نخوة هندية وهو حب في حجم الخردل قوي الرائحة والحدة والحرافة ويسمى الكمون الملوكي، يحرق البلغم ويزيل الرياح والزغطة والنفخ وأوجاع الصدر وعسر البول والحصى والغثيان، ويقول إذا غليت منه ثلاثة مثاقيل (ملء ملعقة أكل) مع نصف لتر حليب وملعقتي أكل سكر وترك على النار حتى يتركز الحليب إلى النصف وشرب على الريق فإنه يفتت حصى الكلى.

كما يقول: إنه يحرق البلغم والرطوبات اللزجة في الصدر، ويزيل صلابة الكبد والطحال والمغص وعسر البول، ينفع من الغثيان والجشاء والتخم وفساد

الشهوة والحميات، ينفع من السموم مطلقاً والآثار طلاء بالخل، مع الملح والترمس والزعفران مجرب للأنثيين (الخصى)، يسكن لسع العقرب نطولاً، ويصلح الأرحام كيفما استعمل، ينفع من الفالج والرعشة، ومسمن إذا شرب مع الحليب والسكر بعد الأكل مباشرة.

أما ابن سينا في القانون فيقول: "يفتح السدد وينفع من قيح الصدر وتقلب القلب، ينفع من رطوبات المعدة ويسكن الغثيان وتقلب النفس، وهو جيد للمعدة والكبد الباردتين، يدر البول ويزيل عسره ويخرج الحصى، وينقي الكلى والمثانة، وينفع من الرياح والمغص، إذا بخر به الرحم مع الراتنج نقاه".

أما ديسقور يدس فيقول: "قوته مسخنة ملهبة للبدن مجففة تصلح إذا شربت بشراب للمغص وعسر البول ونهش الهوام".

ويقول الطبري: "ينقي الكلى والمثانة ويذهب الحصاة ويخرج الدود وحب القرع ويفعل ذلك إذا أكل بالعسل".

استعمال ثمار النخوة في الطب الحديث:

لقد ثبت أن ثمار النخوة علاج جيد للمغص وطارد للأرياح، كما أن له تأثيراً منبهاً ومعطراً، طارداً للديدان.



النيلوفر
White water lily

النيلوفر نبات مائي معمر ذا جذور عميقة، وهو ينبت في المياه الراكدة، له ساق أملس يطول حسب عمق الماء، فإذا ساوى سطح الماء أورق وأزهر، أوراقه صفيحية على سوق أسطوانية، وأزهاره بيضاء كبيرة جميلة المنظر وبتلات الأزهار تكون أحياناً مشوبة باللون القرنفلي.

يعرف النيلوفر علمياً باسم Nymphaea alba، والجزء المستخدم من النبات الجذور والأزهار والأوراق، والموطن الأصلي لنبات النيلوفر أوروبا وينمو عادة في البرك وفي المياه الراكدة.

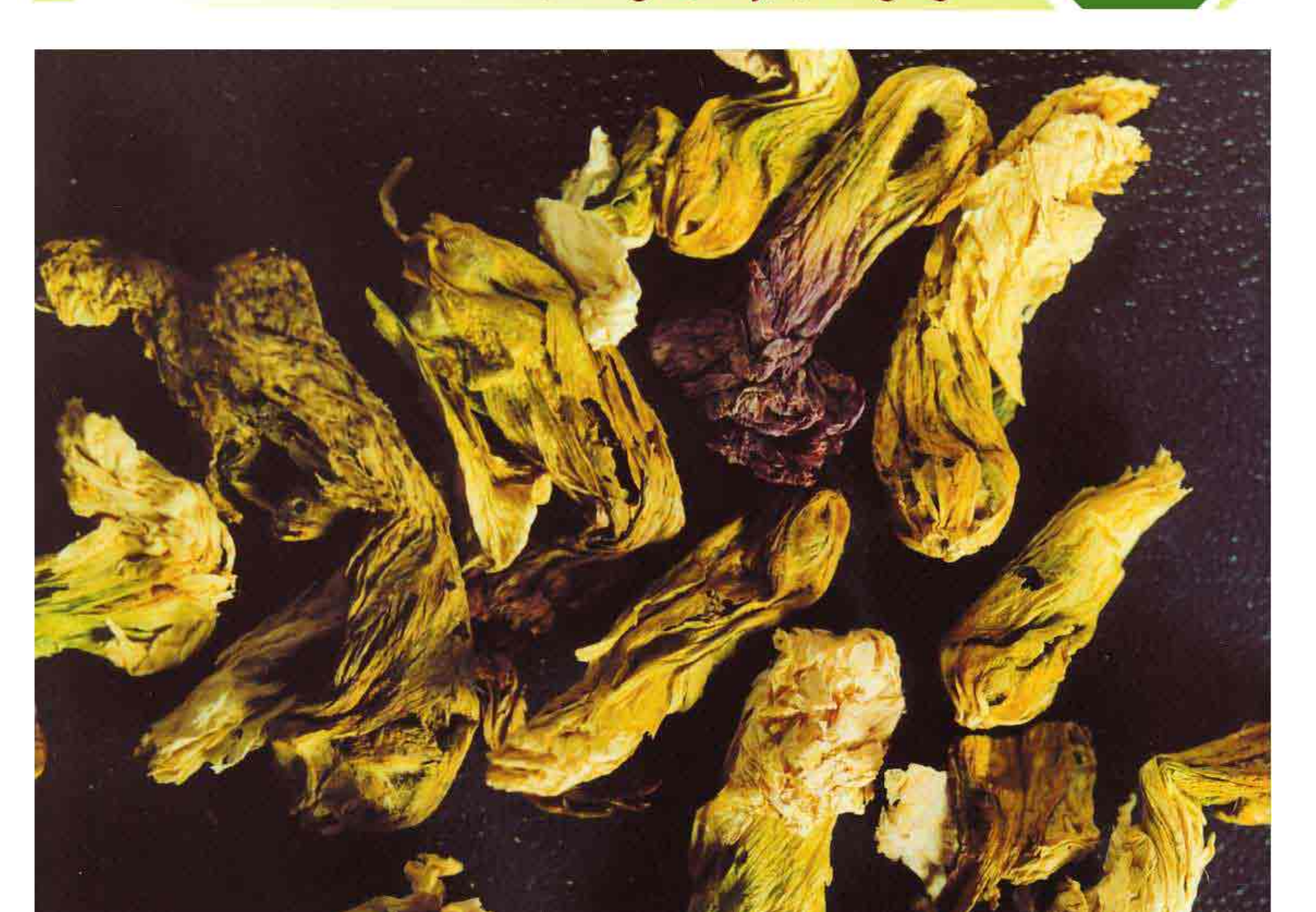
المحتويات الكيميائية:

يحتوي الجذر على قلويدات ومن أهمها نيمفايين ونوفارين ومواد راتنجية وجلوكوزيدات وحمض العفص.

الاستعمالات:

يقول العشاب المشهور الإنجليزي نيكولاس كليبر من القرن السابع عشر: "تبرد الأوراق كل الالتهابات وكذلك الأزهار، إما عن طريق الشراب وإما المربى، الشراب مفيد جداً في جلب الراحة وتهدئة أعصاب الغاضبين عن طريق تبريد اعتلال الرأس".





ويقول داود الأنطاكي في التذكرة: "أجود ما استعمل من النيلوفر اليابس لقطع الحمى واللهيب والعطش شرباً والقروح مطلقاً، قاطع للخفقان الحار مع السكنجين والصداع والنزلات مطلقاً، ينفع من البرص والبهق طلاءً وداء الثعلبة بالعسل، ينفع من الطحال مطبوخاً، والنزف نطولاً، والأورام بالخل".

أما ابن سينا في القانون فيقول: "أصله (جذره) على البهق بالماء وخصوصاً الأسود، وأصله مع الزفت على داء الثعلبة، وخصوصاً الأسود وأصله ينفع من الأورام الحارة وورم الطحال، بذره وأصله للقروح، منوم مسكن للصداع الحار والصدر، شرابه جيد للسعال، ينفع أصله أورام الطحال شرباً وضماداً، ينفع أصله للإسهال المزمن والقروح والأمعاء، وينفع أصله أوجاع المثانة ضماداً وبذره أقوى في كل شيء حتى إنه يمنع نزف الحيض، وأصل الأصفر منه وبذره إذا شرب باللبن مرات ينفع سيلان الرطوبة المزمنة من الرحم وشرابه يلين البطن، شرابه نافع من الحميات الحادة شديدة التطفئة".

ويقول ابن البيطار في جامعه: "يقلع في الخريف وإذا شرب أصله نفع من الإسهال المزمن وقرحة المعدة والأمعاء وعلل ورم الطحال، قد يتضمد به لوجع المعدة والمثانة، إذا خلط بالماء الصافي وجيد على البهق يذهبه، إذا خلط بالزفت وجيد على داء الثعلبة ويبرؤها، قد يشرب أيضاً للاحتلام فيسكنه، وبذره أيضاً يفعل ما يفعل الأصل في هذه الأشياء جميعاً، أصل هذا النبات وبذره يحبس البطن ويقطع سيلان المني، وينفع من قروح الأمعاء، يقطع النزف العارض للنساء، يشفي البهق وداء الثعلبة عجيباً ولعلاج البهق يعجن بالماء ولداء الثعلبة بالزفت الرطب والأنفع في هاتين العلتين النوع الذي أصله أسود كما أن الأبيض نافع لتلك العلل الأخرى".

وحديثاً جذور النيلوفر الأبيض قابض ومطهر، يعالج مغليه الإسهال الناتج عن متلازمة الأمعاء الهيوجة، ويستخدم النيلوفر الأبيض لعلاج النزلات القصبية، وكذلك آلام الكلى، ويؤخذ كسائل غرغرة لالتهابات الحلق، كما يستخدم الجذر على هيئة نطول لعلاج التقرحات المهبلية، كما تقول بعض الدراسات: إن

النيلوفر يهدئ الجهاز العصبي المركزي؛ ولذا فهو مفيد في علاج الأرق والقلق والاضطرابات المشابهة، كما أنه يخفض ضغط الدم عند الحيوانات.

والنيلوفر مبرد مرطب نافع ضد السعال وذات الجنب والرئة ويقوي الطحال وكذلك يستعمل ضد الصداع، ومن المواد التي تنصب إلى الصدر والمعدة.

يستخدم النيلوفر في المعالجة المثلية وخاصة في علاج الإسهال.

لا توجد أي أضرار جانبية إلا إذا زادت الجرعة حيث يسبب تسكيناً للناحية الجنسية.

أما الجرعات اليومية فهي واحد إلى جرامين كمغلي للجرعة الواحدة وواحد إلى ٤ جرامات من الخلاصة السائلة.

أما جرعات المعالجة المثلية فهي ٥ نقاط أو عشر محببات كل ٣٠ إلى ٦٠ دقيقة بالنسبة للأعراض الحادة، أو مرة إلى ثلاث مرات للأعراض المزمنة.



ورد السياج
Dog rose



شجيرة من الورود البرية المنتشرة في أماكن كثيرة وهو معمر يبلغ ارتفاعه حوالي أربعة أمتار، تسقط أوراقه في فصل الشتاء، يتسلق على السياجات وأطراف الحقول، يحبه المزارعون؛ لأنه يعطر حقولهم ويحميها من دخول الحيوانات إليها.

ويبحث عنه مزارعو الورد لاستعماله في تطعيم الورد. أغصانه تتدلى ولها أشواك معقوفة. الأوراق ريشية مع خمس إلى سبع وريقات بيضاوية ومسننة الحواف. أزهار النبات طويلة الأعناق ولها بتلات بيضاء أو زهرية كبيرة ومنتشرة ولها رائحة عطرية قوية. الثمار عبارة عن علبة توجد في مجموعات كروية الشكل إلى مستطيلة حمراء تشبه الكأس تحوي في داخلها عدة بذور ويطلق عليها الناس عادة اسم كوز الورد (Rosehip). يتكون على غصونه عفص الحشرات لها استعمالات طبية.

يعرف النبات علمياً باسم (Rosa carira) من الفصيلة الوردية.

الموطن الأصلي لورد السياج: ينمو النبات في جبال لبنان وسوريا بالقرب من المجاري والسواقي والأنهار وأطراف الغابات. كما يوجد في أوروبا في التجمعات الشجرية، كما ينمو النبات بشكل كبير في المناطق الباردة من المملكة العربية السعودية ابتداء من الطائف وحتى نهاية سلسلة جبال السروات.

الجزء المستعمل من النبات: ثماره وأزهاره والمواد العفصية التي تفرزها بعض الحشرات على فروعه.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي الثمار على فيتامين (ج) بنسبة حوالي ١,٢٥٪ وفيتامينات أ، ب١، ب٢، ب ٣وفيتامين K وفلافونيدات ومواد عفصية بنسبة ٢إلى ٣٪ وبكتين وسكر محول وأحماض ومتعددة الفينولات وكارو تينويدز وزيت طيار وفانيلين وزيت ثابت.

استعمالات ورد السياج:

لقد استعمل ورد السياج في العصور الوسطى وكان للثمار شهرة كبيرة آنذاك، حيث كانوا يستخدمونه لتعطير اللحم المقلي. ولا يستخدم في التعطير كما يستخدم الورد المزروع ولكن كانت شهرته تتعلق باستعمالاته الطبية وخاصة فيما يتعلق بأمراض الجهاز التنفسي، كما أنه قد وجد مخلفات من الثمار في الأماكن السكنية التي تعود إلى ما قبل التاريخ. وتستعمل الثمار على نطاق واسع للنقاهة وضد الإرهاق والرشح سواء أكانت طازجة أم مجففة، وتعد الثمار الطازجة مصدراً كبيراً لفيتامين ج، وعادة يستعمل مغلي الثمار غرغرة في حالات نزف اللثة كما أنه يزيل ألم الأسنان.

وتستعمل الثمار على هيئة مغلي حيث تزال منها البذور ثم يؤخذ منها ما بين جرامين إلى خمسة جرامات وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك لينقع

فيه مدة ٢٥ دقيقة ويشرب بمعدل ثلاث إلى أربع مرات في اليوم، وتستعمل هذه الوصفة كأفضل وصفة لإدرار البول.

كما يستعمل كوز الورد والكبوش السوداء كمواد منشطة، حيث تؤخذ ملعقتان صغيرتان من مسحوق كوز الورد المجفف وتضاف إلى ملعقتين من شراب يباع في الصيدليات يسمى كورديال، ينقع المزيج معاً في ملء كوب ماء مغلي مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب. ويستعمل هذا المغلي للأطفال ليزيدهم نشاطاً، كما أن هذا المغلي له خاصية ملينة للإمساك عند الأطفال، وتعد ثمار سياج الورد من المواد التي تخفف العطش وتخفف كثيراً من التهابات المعدة. يصنع في أوروبا مربى من أكواز الورد حيث يؤخذ كوبان من أكواز الورد يضاف له حوالي لتر من الماء وكوبان من السكر ثم يوضع الخليط على النار ويحرك حتى تذوب الأكواز ثم بعد ذلك يزاح من على النار ويصفى، يعاد الماء المصفى على النار مرة أخرى ويترك لبضع دقائق ثم يصب بعد ذلك في برطمان نظيف محكم الإغلاق ويستعمل مع الأكل وبالأخص في وجبات الإفطار. في جنوب المملكة وبالأخص في منطقة عسير تستخدم الأزهار في وقت الربيع لعلاج الربو، حيث تؤخذ الأزهار طازجة وتمرس مع عسل السدر وتؤخذ بمعدل مرتين في اليوم.



الهندباء
Dandelion

الهندباء نبات عشبي حولي أو ثنائي الحول والقليل منها معمرة تنمو عفوياً في الأراضي الرملية والجافة، كما تزرع ويعرف النوع المزروع بالنوع البستاني والنوع الآخر بالهندباء البري.

ونبات الهندباء نبات غض يتراوح ارتفاعه ما بين ٤٠ و٨٠ سم، ولها ساق أجوف قليل الأوراق. تكسو الأوراق شعيرات خشنة، أما أزهار النبات فمستديرة برتقالية إلى صفراء اللون وربما يوجد بعض الأنواع بلون أزرق، تتفتح الأزهار بطريقة عجيبة حيث تنفتح صباحاً وتنقفل بإحكام مساءً.

جذر الهندباء غليظ مخروطي يتعمق في التربة وتنبعث منه جذامير جانبية عرضية، كما تحوي بعض سيقان الهندباء عصارة لبنية.

وتعرف الهندباء بأسماء أخرى مثل الطرخشون والشيكوريا والهندب والسريس واللعاعة، وفي الغرب تعرف بالكرة المنفوخة والدودة الأكالة والساعة المجنونة وزهرة الربيع الإيرلندية وأسنان الأسد والبوالة وتاج الراهب والكرة الصفراء وأنف الخنزير.

أما من الناحية العلمية فتعرف باسم Taraxacum afficinalis من الفصيلة المركبة (Compositae) كما أن هناك أنواعاً أخرى مثل الهندباء البرية والمعروفة عامياً باسم بوجنج ينج وعلمياً باسم T. mongolicum وهذا النوع يستخدم في الصين بلد المنشأ لعلاج أمراض الكبد ونوع آخر يعرف باسم





Cichorium intylric من الفصيلة المركبة وجميع هذه الأنواع تنمو وتزرع بكثرة في أوروبا وبالأخص في بريطانيا وألمانيا وفرنسا وفي أمريكا والهند وآسيا وإفريقيا، ويقدس الفرنسيون نبات الهندباء حيث يعملون من جذورها قهوة تنافس قوة البن.

وقد عرف قدماء المصريين الهندباء منذ أكثر من ٥٠٠٠ سنة حيث كانوا يأكلون أوراقها كخضار، وظل هذا النبات منذ أيام الفراعنة وحتى أوائل القرن السابع عشر الميلادي يستخدم كغذاء وعلاج ممتاز ومعترف به بين الأطباء آنذاك لعلاج الكبد. وكان أول من نصح باستخدام الهندباء كعلاج هم الأطباء العرب وذلك ابتداء من القرن الحادي عشر ثم تلا ذلك نصيحة أطباء ويلز ببريطانيا في القرن الثالث عشر حيث نصحوا المواطنين باستخدامه كأحد الأعشاب الجيدة لعلاج كثير من الأمراض. وقد قال عنها الرئيس الشيخ ابن سينا: "الهندباء منه بري ومنه بستاني وهو صنفان عريض الورق ودقيقه، وأنفعه للكبد أمره، والبستاني أبرد وأرطب والبري أقل رطوبة، إنه يفتح السدد في الأحشاء والعروق، وفيه قبض صالح وليس بشديد ويضمد به النقرس، وينفع من الرمد الحار، حليب الهندباء البري يجلو بياض العين، ويضمد به مع دقيق الشعير للخفقان، ويقوي القلب، وإذا حل خيار شنبر في مائه وتغرغر به نفع من أورام الحلق، وهو يسكن الغثي ويقوي المعدة، وهو خير الأدوية لمعدة بها مزاج حار، وإذا أكل مع الخل عقل البطن، وهو نافع لحمى الربيع والحميات الباردة".

وقال ابن البيطار: "كل أصناف الهندباء إذا طبخت وأكلت عقلت البطن، ونفعت من ضعف المعدة والقلب، والضماد بها ينفع للخفقان وأورام العين الحارة، وهي صالحة للمعدة والكبد الملتهبتين، وتسكين الغثيان وهيجان الصفراء، وتقوي المعدة والشربة منها ٧٠ درهماً".

وقال داود الأنطاكي: "الهندباء تذهب الحميات والعطش والخفقان واليرقان والشلل وضعف الكبد والكلى شرباً مع الخل والعسل، والصواب دقها وعصرها، والبرية من الهندباء تسمى البعضيد، وزهرها يسمى (خندريل)".

وقال ابن قيم الجوزية: "أصلح ما أكلت غير مغسولة ولا منفوضة لأنها متى غسلت أو نفضت فارقتها قوتها، وفيها مع ذلك قوة ترياقية تنفع من جميع السموم".

وتوصف الهندباء غذاء للمصابين في الكبد لتنشيط إفرازاته وإفرازات الصفراء، وإذا أضيف الثوم إلى الهندباء فإنها تصلح للمصابين بعسر الهضم. ومما يذكر أن الهولنديين كانوا أول من فكر في استعمال جذور الهندباء اليابسة ومزجها بالبن، وصنع قهوة الهندباء منها وجعلها مشروباً مقوياً للأمعاء. ومما يذكر أن الهندباء البرية أكثر فائدة من الناحية الغذائية من الهندباء البستانية وجميع أجزاء نبات الهندباء سواء الأجزاء الهوائية (السيقان والأوراق والأزهار) أو الأجزاء المغمورة تحت سطح الأرض (جذور وجذامير).

وهناك دراسات علمية أجريت على أوراق الهندباء، حيث نشر بحث قيم في مجلة النباتات الطبية العالمية توصي باستخدام أوراق الهندباء كأفضل مادة لإدرار البول. أما بالنسبة لجذور الهندباء فقد درسه الألمان وذكروا أن نتائج الدراسة أثبتت جدوى الجذور في علاج أمراض الكبد وتنبيه المرارة لإدرار الصفراء بالإضافة إلى إثبات أن الجذور تعد من أفضل الملينات. كما أثبتت الدراسات أن الجذور تعد علاجاً فعالاً للكلى حيث يخلصها من المواد السامة عن طريق البول، كما أثبتت الدراسات أنه يمكن استخدام جذور وجذامير الهندباء لتخفيف آلام النقرس، وتعد جذور وجذامير الهندباء أحد العقاقير المسجلة في دستور الأدوية الأمريكي كعلاج لأمراض الكبد. كما اعتبرت السلطات الألمانية جميع أجزاء الهندباء صالحة لعلاج أمراض الكلى وكأفضل المواد إدراراً للبول. كما أثبتت الدراسات الحديثة أن نبات الهندباء يخفض نسبة السكر في الدم وذلك في حيوانات التجارب، ويمكن أن يلعب ذلك دوراً كبيراً في علاج سكر الدم لدى الإنسان بعد الانتهاء من دراسته. وقد نجح الصينيون في أبحاثهم في علاج أمراض الشعب الهوائية والجهاز التنفسي بواسطة استعمال جذور الهندباء.

وتوجد عدة مستحضرات من الهندباء وهي كبسولات وأقراص ويمكن تحضير منقوع من مسحوق النبات ومغلي وخلاصات وصبغات ومراهم.

الاستعمالات:

للهندباء استعمالات داخلية وأخرى خارجية؛ فالاستعمالات الداخلية يمكن استعمال مغلي الأوراق لعلاج سوء الهضم ولنقص الشهية حيث يؤخذ ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين بعد سحقها أو تقطيعها وإضافتها إلى كوب ماء مغلي ثم يصفى الماء بعد ١٥ دقيقة من وضع أوراق الهندباء في الكوب ويشرب دافئاً، ويمكن عمل منقوع من الأوراق المسحوقة حيث تضاف ملعقة صغيرة من مسحوق الأوراق إلى كوب ماء بارد ويترك مدة نصف ساعة ثم يصفى ويشرب.

لعلاج الإمساك ينقع حوالي ثلاث ملاعق من أزهار النبات في حوالي لتر من الماء البارد ويشرب منها كأس قبل كل وجبة.

تنقع ما يقرب من ثلاث ملاعق من جذور أو جذامير الهندباء بعد سحقها مع لتر من الماء وتترك مدة ٥ دقائق ثم تغلى بعد ذلك مدة ١٥ دقيقة ويشرب منه كأس قبل كل وجبة؛ وذلك لعلاج الكبد وكذلك المرارة حيث تمنع تكون حصى في المرارة وتفتتها إن وجدت، كما أن هذه الوصفة جيدة لتخفيض الوزن.

يستعمل مغلي الأوراق والأزهار والجذور معاً بمقدار ثلاث ملاعق في لتر من الماء بمقدار كوب صباحاً وآخر مساءً؛ وذلك لعلاج حالات الأنيميا والضعف العام وفقد الشهية.

أما الاستعمالات الخارجية، فيستعمل مغلي الجذور أو الجذامير على هيئة كمادات دافئة لعلاج التهابات العين، كما يستعمل منقوع الأوراق والأزهار الطازجة في علاج آلام الأطراف بواسطة التدليك.

وتعد مستحضرات الهندباء مأمونة الجانب ولا توجد هناك مخاطر إلا أنه قد يحدث ارتفاع نسبة الحموضة في المعدة عند قليل من الناس وفي حالات نادرة جداً ربما يظهر طفح جلدي لدى بعض الأفراد الذين عندهم تحسس لكثير من



المواد، كما أن السلطات الصحية الألمانية قد حذرت من استخدام الهندباء في حالة الأشخاص الذين يعانون من سدد في القناة الصفراوية بالمرارة أو التهابات فيها، كما يجب عدم الاستمرار في تعاطي مستحضرات الهندباء لأكثر من شهر ونصف حيث يمكن التوقف مدة شهر ثم معاودة الاستعمال.

يجب عدم استخدام مستحضرات الهندباء من قبل المرأة الحامل أو المرأة التي تخطط للحمل في المستقبل القريب، وكذلك المرأة المرضع وعدم إعطاء أي من هذه المستحضرات إطلاقاً للأطفال قبل سن الثانية.

إذا لم تستجب حالتك لمستحضرات الهندباء في مدة أسبوعين فاتصل بطبيبك.

إذا كان المريض يستخدم أسبريناً أو مليناً أو مواد ضد البرد والكحة ومضادات الحموضة أو الفيتامينات أو المعادن أو الأحماض االأمينية أو أي مستحضرات أخرى يجب عليه عدم استخدام الهندباء إلا بعد استشارة الطبيب.

عليك عدم زيادة الجرعات المحددة.

إذا شعرت بحرقان في القلب أو إسهال وهذا نادر فعليك إيقاف الدواء واستشارة طبيبك.

وهناك شروط للتخزين، حيث إن التخزين مهم جداً في المحافظة على المواد الفعالة في أجزاء النبات، وقد لوحظ أن محلات العطارة لا تهتم بالتخزين وشروطه، فمثلاً التخزين عند درجة حرارة عالية تفسد المواد الفعالة وكذلك عدم تغطية الأعشاب يجعلها عرضة للتلوث ببول الفئران إذا كان المخزن غير مؤهل للتخزين، كما أن ارتفاع درجة الرطوبة وشدة الضوء تؤثر على المواد الفعالة؛ وعليه يجب حفظ المستحضرات في مكان بارد وجاف بعيداً عن الضوء، ولكن يجب عدم وضعه في البرادة. وكذلك يجب عدم تخزينه في كبائن الحمامات، إن الحرارة مع الرطوبة هي الآفة لتخريب المواد الفعالة في العقار ويجب إبعاد العقار عن متناول الأطفال.

اليانسون

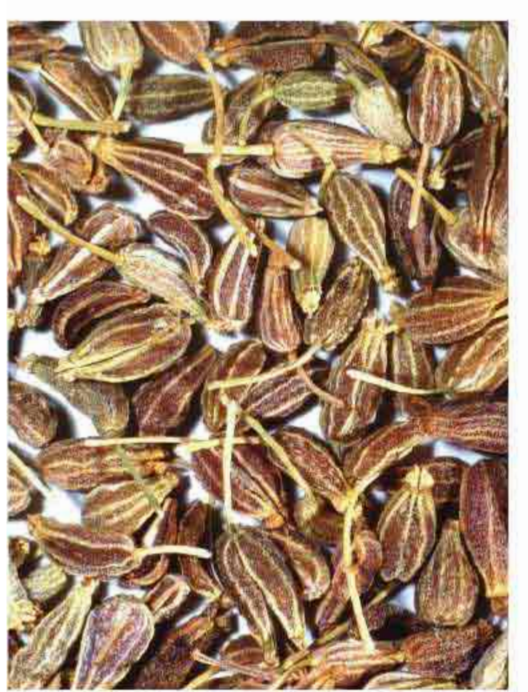
Anise



نبات اليانسون عبارة عن عشب يبلغ ارتفاعه حوالي نصف متر، ساقه رفيعة مضلعة تخرج منه فروع طويلة تحمل أوراقاً مسننة مستديرة الشكل تحمل نهاية الأفرع أزهاراً صغيرة بيضاوية الشكل مضغوطة الرأس بيضاء اللون تتحول بعد النضج إلى ثمار صغيرة بنية اللون والنبات حولي أي يعيش سنة واحدة. الجزء المستعمل من النبات الثمار التي يسميها بعض الناس بالبذور وكذلك الزيت الطيار فقط.

يعرف نبات اليانسون علمياً باسم Pimpinella anisum من الفصيلة المظلية.

يعرف اليانسون بعدة أسماء فيعرف باسم ينكون وتقده وكمون حلو وفي المغرب يسمونه الحبة الحلوة وفي الشام ينسون.



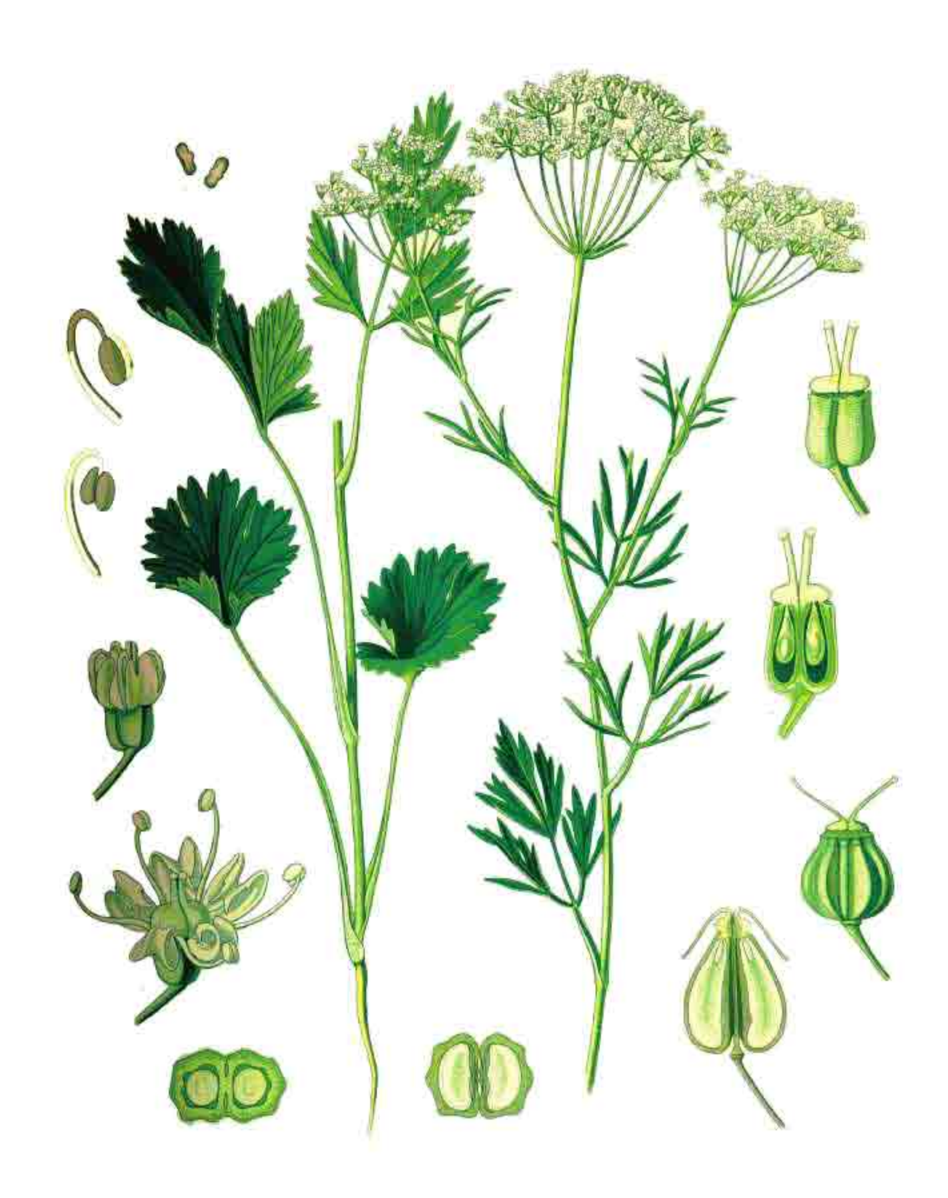
الموطن الأصلي لليانسون: يقال ان موطنه الأصلي غير معروف إلا أن أغلب المراجع ترجح موطنه الأصلي مصر، حيث عثر علماء الآثار على ثمار اليانسون في مقابر الصحراء الشرقية لمدينة طيبة، كما ورد اليانسون في المخطوطات الفرعونية ضمن عدة وصفات علاجية أما اليوم فهو يزرع على نطاق واسع في جنوب أوروبا وتركيا وإيران والصين والهند واليابان وجنوب وشرق الولايات المتحدة الامريكية.

المحتويات الكيميائية لليانسون:

يحتوي اليانسون زيتاً طياراً وهو المكون الرئيس، ويحتل مركب الأنيثول المركب الرئيس في الزيت واستراجول وانايس الدهيد وكافيك أسد ومن مشتقاته كلوروجينك أسد. كما يحتوي على فلافونيدات ومن أهمها إبجنين وزيوت دهنية.

اليانسون والطب القديم:

اليانسون نبات مصري قديم احتل مكاناً علاجياً مهماً عند الفراعنة ومازال يزرع بكثرة حتى اليوم في محافظات الصعيد. لقد جاء مغلي بذور اليانسون في بردية ايبرز الفرعونية كشراب لعلاج آلام واضطرابات المعدة وعسر البول، وجاء في بردية هيرست أن اليانسون طارد للأرياح واستخدمه المصريون القدماء كمنبه عطري معرق منفث وضد انتفاخات الأمعاء بطرد الغازات وكذلك ضمن غسيل للفم وعلاج لآلام اللثة والأسنان.



كان أبقراط، شيخ الأطباء، يوصي بتناول هذا النبات لتخليص الجهاز التنفسي من المواد المخاطية، أما معاصر أبقراط ثيوفراست فكان أكثر رومانسية فقد كان يقول: "إذا وضع المرء اليانسون قرب سريره ليلاً فسوف يرى أحلاماً جميلة وذلك بفضل عطره العذب" وكان بلين القديم عالم الطبيعة الروماني، يوصي بمضغ بذور اليانسون الطازج لترطيب وإنعاش النفس والمساعدة على الهضم بعد وجبات الطعام الثقيلة.

كان جون جيرارد، عالم الأعشاب البريطاني القديم يوصي بتناول اليانسون لمنع الفواق (الحازوقة أو الزغطة)، وكذلك وصف هذا النبات لإدرار الحليب عند المرضعات وكعلاج لحالات احتباس الماء وآلام الرأس والربو والتهاب القصبات الهوائية والأرق والغثيان. يعد اليانسون من النباتات القاتلة للقمل والمخفضة للمغص لدى الرضع والشافية من الكوليرا وحتى من السرطان. وفي الولايات المتحدة وخلال القرن التاسع عشر كان الأطباء الانتقائيون يوصون بتناول اليانسون لتخفيف الآم المعدة والغثيان والغازات المعوية ومغص الرضيع. وفي أمريكا الوسطى كانت المرضعات يتناولن اليانسون لإدرار الحليب، وكان اليانسون سلعة تجارية مهمة جداً في كافة دول حوض المتوسط القديم إلى درجة أنه كان يستعمل كالعملة المتداولة لتسديد الضرائب.

لقد بلغ اليانسون درجة كبيرة من الشعبية بصفته تابلاً ودواءً وعطراً في بريطانيا في حقبة العصور الوسطى بحيث إن الملك إدوارد الأول فرض عليه ضريبة من أجل إصلاح جسر لندن.

لقد أوصى العشابون منذ أكثر من ألفي عام بتناول اليانسون للحصول على منافعه في علاج السعال والتهاب القصبات وآلام المعدة والنفخة. وينصح بعضهم بإعطائه للنساء الحوامل ليريحهن من الغثيان الصباحي. وقد أكد العلم الاستعمال التقليدي لليانسون في علاجه للسعال والتهاب القصبات والربو.

اليانسون والطب الحديث:

لقد أثبت العلم الحديث أن لليانسون تأثيرات ضد السعال وطرد البلغم وتأثيراً ضد المغص وفعّال للكبتريا ومضاد للفيروسات ومضاد للحشرات. وقد ثبت بواسطة الدستور الألماني أن لليانسون القدرة على علاج البرد بشكل عام، السعال والتهاب الشعب، الحمى والبرد والتهاب الفم والحنجرة، مشاكل سوء الهضم وفقدان الشهية. كما أثبتت الأبحاث الحديثة أن لليانسون تأثيراً هرمونياً ذكرياً في حالة تناوله بكميات كبيرة، أما إذا أخذ بكثرة فإنه يقلل منها وتؤثر في الحالة الجنسية للرجال. ولليانسون استعمالات داخلية وأخرى خارجية.

الاستعمالات الداخلية:

١- لحالات أمراض الجهاز التنفسي مثل ضيق التنفس والسعال ونوبات الربو.

٢- الاضطرابات الهضمية وحالات المغص المعوي وانتفاخات البطن.

٣-لتنشيط الكلى ولإدرار الطمث وضعف المبايض ولزيادة إدرار الحليب وتسهيل عمليات الولادة، حيث يستخدم مغلي ثمار اليانسون في جميع الحالات السابقة بمعدل ملعقة صغيرة من مسحوق ثمار على ملء كوب ماء مغلي ويغطى ويترك لينقع مدة ما بين ١٥ إلى ٢٠ دقيقة ثم يشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء.

الاستعمالات الخارجية:

١- الالتهابات العينية حيث يستخدم مغلي اليانسون كغسول للعين.

٢- لإزالة قمل الرأس والعانة يستعمل دهاناً مكوناً من زيت اليانسون مع زيت الزيتون بنسبة (١ : ١).

هل يستعمل اليانسون في الغذاء كما يستخدم السنوت؟

إن استخدام اليانسون في الغذاء أقل بكثير من السنوت، حيث إن السنوت تستخدم فيه جميع أجزاء النبات من أوراق وبذور وجذور وزيت، بينما اليانسون لا يستخدم منه إلا البذور والزيت. ولكن يوجد نوع من الحلوى اليونانية التي يدخل فيها اليانسون وهذا النوع من الحلوى يسمى موستاسيوم تؤخذ بعد الوجبات الرومانية الدسمة؛ وذلك لتسهيل الهضم، وربما كان هذا النوع من الحلوى حسب رأي بعض المؤرخين أصل الحلوى التي تقدم في الأعراس.

هل لليانسون أضرار جانبية؟ أو تداخلات مع بعض الأدوية؟

لا يوجد لليانسون أضرار جانبية إذا تقيد الإنسان بالجرعات المحددة أما بالنسبة للأدوية فإنه يتداخل مع الأدوية المضادة للتخثر فقط.



اليقطين
Pumpkin

اليقطين هو ثمار نبات عشبي حولي زاحف أو متسلق يتميز بكبر أوراقه المغطاة بشعيرات صلبة، له أزهار ذات لون أصفر يميل إلى البرتقالي، يعطي النبات ثماراً متنوعة؛ فمنه الكبير المدور والمضلع بلون برتقالي أو أبيض أو مصفر مشوب باخضرار، ومنها الطويل الكبير الملون باللون البرتقالي أو البرتقالي مع الأخضر، ومنه أيضاً النوع الكبير جداً والأملس ذا عنق ولونه أبيض يميل إلى الاصفرار ومنه الصغير الأخضر الفاتح والأملس، ومنه الأخضر الداكن المحبب، ومنه الصغير المفصص، وتحتوي الثمرة على بذور كثيرة مغمورة في لب إسفنجي والبذور مسطحة ذات لون أبيض مدببة من أحد طرفيها ومدورة من الطرف الآخر.

يعرف اليقطين بعدة أسماء فيسمى "قرع" في أغلب مناطق المملكة و"دباء" في بعض المناطق الأخرى و"حجم" وخاصة في قرى المنطقة الجنوبية، كما يعرف باسم "اللقطين" وخاصة في بلاد الشام، وكلمة اللقطين محرفة من لفظ "اليقطين" ذات الأصل الآرامي.

إن أصناف اليقطين عديدة، فمنها أصناف تزرع لثمارها كغذاء ودواء وأصناف تزرع للتزين.

الموطن الأصلي لليقطين أو القرع أمريكا وإفريقيا، وقد زرعت بعض أنواعه في البيرو منذ ألفي سنة، أما حالياً فيزرع في معظم مناطق العالم، وقد نجحت زراعة جميع الأصناف في المملكة العربية السعودية.

لقد ورد ذكر اليقطين في القرآن الكريم، قال تعالى: "**وأنبتنا عليه شجر من يقطين**" سورة الصافات آية (١٤٦). كما ورد ذكر الدباء في الحديث النبوي الشريف، حيث ثبت في الصحيحين من حديث أنس بن مالك: "أن خياطاً دعا رسول صلى الله عليه وسلم لطعام صنعه، قال أنس: فذهبت مع رسول الله صلى الله عليه وسلم، فقرب إليه خبزاً من شعير ومرقاً فيه دباء وقديد، قال أنس: فرأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم يتتبع الدباء من حوالي الصحفة، فلم أزل أحب الدباء من ذلك اليوم". ومما يذكر عن ذواقة الطعام العظيم الجنرال الروماني (لوكولوس) (٥٧ قبل الميلاد) أنه كان يقدم حلوى لضيوفه بعد الطعام مصنوعة من الدباء والعسل. والعالم النباتي اليوناني (ديوسقورديس) كان ينصح باستخدام الدباء المفرغة لتخزين بعض الأدوية المسهلة، كانت بذور اليقطين هي العلاج التقليدي لالتهابات ومشاكل البروستاتا في كل من بلغاريا وتركيا وأوكرانيا حيث كانوا يأخذون حفنة من البذور على مدار اليوم.

وقد ورد ذكر القرع في الشعر العربي، من ذلك ما قاله عبد الرحيم بن رافع في وصف القرع:

وقرع تبدى للعيون كأنــه

خراطم أفيال لطخن بزنجــار

مررنا فعايناه بين مــزارع

فأعجب منها حسنه كل نظــار

وقد ورد ذكر اليقطين في الطب العربي وفي الطب القديم حيث قيل إنه يغذي البدن غذاءً جيداً ويوافق ضعاف المعدة ويلائم المحرورين، وماؤه يقطع العطش، ويذهب الصداع، إذا شرب أو غسل به الرأس، وهو ملين للبطن، وإذا عصر وخلط عصيره بماء الورد وقطر منه في الأذن أو العين نفع من الأورام الحارة، وأكله بالخل أو التمر الهندي يقمع الحرارة، وشرب مائه يدر البول، ولبه يزيل حرقة البول وقروح المثانة ويسكن آلامها، كما يقول عنه صاحب حديقة الأزهار "أنه نافع من الحمى الصفراوية، وسويقه نافع من السعال ووجع الصدر، وعصارته تسكن آلام الأذن".



الجزء المستخدم من القرع الثمار والبذور وزيت البذور.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي بذور القرع على ٣٠٪ زيوت ثابتة غير مشبعة وتدخل فيها عدة أحماض مثل حمض اللينوليك والأوليك والأحماض الدهنية. كما تحتوي البذور على مركبات الكوكوربيتاسين وفيتامينات أ، ب ومعادن وأهمها الزنك والمغنيسيوم، أما لب القرع فيحتوي على فيتامينات وحوامض مثل اللوسين والنيروزين والبيبوريزين بالإضافة إلى مواد سكرية ونشا وبروتينات.

الاستعمالات:

- إذا أكل مطهواً فإنه يطرد السوائل من الجسم؛ ولهذا الغرض يقشر حوالي نصف كيلو من القرع ويقطع إلى قطع صغيرة ثم تسلق مع الماء وتضاف إليه كمية من السكر ثم تهرس حتى تصير عجينة رخوة ثم يضاف إليها مقدار من الحليب ويستعمل حساء دون ملح، ويستمر يومياً في تناول هذه الكمية من الحساء مدة (٦) أسابيع ثم يوقف تناوله مدة (٤) أيام، ثم تكرر العملية مرة ثانية وهذه الوصفة مجربة.

- يستعمل عصير القرع مليناً للباطنة شرط أن يتناوله الإنسان على الريق كما أنه يحد من نشاط الغدة الدرقية ويفيد في مكافحة الحموضة الزائدة في المعدة وقد ينفع في مرض البروستاتا.

- تستخدم بذور القرع لعلاج تضخم البروستاتا عند الشيوخ وكذلك لمعالجة الأرق والتهاب مجرى البول، حيث يؤخذ مقدار ٣ جرام من البذور الطازجة حيث تنزع عنها قشورها ثم تهرس قليلاً ثم يضاف عليها مقدار فنجان

من الماء الساخن لدرجة الغليان، وينتظر عدة دقائق ثم يحلى المنقوع بالسكر ويشرب ساخناً مرتين في اليوم مدة خمسة أيام ثم بعد ذلك توقف يومين ثم تكرر العملية لخمسة أيام أخرى ومن ثم توقف حتى يبلغ عدد الأيام التي شرب خلالها المنقوع عشرون يوماً، ثم تكرر العملية بعد توقف أسبوعين، حيث يعاد الاستعمال مع تخفيف الكمية إلى النصف.

لقد أجريت دراسة في جامعة فينا أثبتوا فيها أن البروستاتا المتضخمة لا يزيد تضخمها بين الرجال في ترانزيلفانيا نظراً لاستعمالهم بذور القرع، وفي بحث عمل بواسطة مجموعة زيكلر النمساوية أن السبب في إيقاف تضخم البروستاتا هو وجود المغنيسيوم والزنك الذي يوجد في بذور القرع، وقد أثبت العلماء الفرنسيون أن بذور القرع لها تأثير قوي في علاج البروستاتا، كما أثبتت الدراسات أن بذور القرع تستعمل بأمان لإخراج الدودة الشريطية وبإمكان المرأة الحامل والطفل الصغير الذي لا يمكنهما استعمال أي أدوية عشبية في هذه المرحلة بإمكانهما استعمال بذور القرع لإخراج الدودة الشريطية وأنواع أخرى من الديدان بنجاح دون تأثيرات جانبية، كما أثبتت الدراسات أن بذور القرع مدرة للبول وتستعمل في وسط أمريكا لعلاج التهاب الكلى وعلاج مشاكل المجاري البولية، كما أن أنواعاً أخرى من القرع ذات تأثير مدر للبول ومقوية للمثانة ونظراً لاحتوائها على كمية كبيرة من الزنك فقد نصح باستخدامها لعلاج مشاكل البروستاتا المبكرة، أما بالنسبة للب القرع فقد ثبت أن مطبوخها يفيد في تخفيف التهابات الأمعاء، كما أنه يفيد لعلاج الحروق إذا غطي الحرق بمعجونه.

وهناك وصفات مقننة ومدروسة وهي:

١) لطرد الدودة الشريطية، تقشر كمية من بذور القرع تتراوح ما بين ٣٠ – ٥٠ جم حيث تدق حتى تصبح عجينة ثم تمزج بمقدار من الحليب وتشرب، وتكرر العملية ثلاثة أيام، ثم يؤخذ بعدها مسهل قوي مثل ملح الإنجليز.

٢) لعلاج الأرق والتهابات مجاري البول تدق بذور القرع بعد تقشيرها وتمزج بمقدار من السكر وتؤكل في كل يوم ثلاث ملاعق.

٣) للتنشيط الجنسي، تؤخذ كميات متساوية من بذور القرع والخيار والشمام حيث تقشر وتدق ناعماً وتمزج بمقدار من السكر ويؤخذ منها يومياً ثلاث إلى أربع ملاعق.

تستعمل ثمار القرع بمختلف أنواعها المدور والمضلع والطويل والمعنق كخضار مشهور وتستعمل على نطاق واسع في الأكل حيث تطبخ مع المرقوق ومع اللحم أو تسلق أو تقلى وفي بعض المناطق تخبز، ويمكن تعليب القرع، كما تصنع من بعضها مربيات وحلوى، ويستخرج من البذور زيت ثابت يستعمل في الأكل وليس له أضرار جانبية، كما يستفاد من البذور على نطاق واسع حيث تملح ثم تحمص وتباع ضمن المكسرات ويعرف في بعض مناطق المملكة باللب، كما يصنع من القرع أوعية في عدة مناطق، حيث تقوم مقام الأوعية الزجاجية والصفائح والعلب وتستخدم لخض اللبن في كثير من القرى، ويمكن استخدامها للطبخ أو غلي الماء فيها دون أن تتلف، كما يصنع من القرع أوان الزينة والنقش المزخرف.

من الأمثلة الشائعة في منطقة سدير في نجد المثل "قرعة قضبتها وانخرعت" وينطق هكذا "قرعي قضبتها وانخرعي" حيث يحكى أن رجلاً جاء إلى مزرعة قرع وأخذ واحدة فلما رآه صاحب المزرعة أخبره الرجل بأنه لم يقصد أو يتعمد قطفها وأخذها وإنما فقط مسكها أو لمسها فانخرعت القرعة بيده أي انفصلت ونطقها بلهجة العامية "قرعي قضبتها وانخرعي" فذهبت مثلاً.

لا توجد محاذير عن اليقطين ويعد من المواد الأمينة.



المراجع

المراجع العربية

١. مايكل كاسلمان: الأعشاب العلاجية الجديدة الدليل النموذجي إلى أفضل أدوية الطبيعة: مكتبة جرير ٢٠٠٣ م.

٢. أحمد قدامة: قاموس الغذاء والتداوي بالنباتات موسوعة غذائية صحية عامة، دار النفائس، الطبعة السادسة ١٩٩٠م.

٣. أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء – موسوعة العلاج بالأعشاب والنباتات والزيوت الطبية: مكتبة مدبولي: الطبعة الأولى ٢٠٠٠ م.

٤. أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء – موسوعة العلاج بالأعشاب والنباتات والزيوت الطبية: مكتبة مدبولي: الطبعة الثانية ٢٠٠٤ م.

٥. أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء – صحة وجمال المرآة موسوعة العلاج بالنباتات والأعشاب والزيوت الطبيعية: مكتبة مدبولي – الطبعة الأولى ٢٠٠٣م.

٦. أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء – موسوعة العلاج بالنباتات والأعشاب والزيوت الطبية: مكتبة مدبولي: الطبعة الثالثة ٢٠٠٢ م.

٧. أحمد شمس الدين: التداوي بالأعشاب والنباتات قديماً وحديثا: دار الكتب العلمية – بيروت – الطبعة الثانية ١٩٩١م.

٨. أماندا أورسل: التداوي بالفيتامينات والمعادن أكاديميا أنترناشونال ٢٠٠٢م.

٩. د. فوزي طه قطب حسين: النباتات الطبية – زراعتها ومكوناتها: الطبعة الأولى: دار المريخ ١٩٨١ م.

١٠. د. جميس إيه. ديوك: الصيدلية الخضراء اكتشافات جديدة في المعالجة العشبية لأمراض وحالات شائعة: مكتبة جرير – الطبعة الأولى ٢٠٠٣ م.

١١. أندرو شوفاليه: الطب البديل – التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية: أكاديميا انترناشونال ٢٠٠١ م.

١٢. بنيلوب أودي: الكامل في الأعشاب والنباتات الطبية، أكاديميا انترناشونال ١٩٩٦ م.

١٣. دكتور أحمد زكي: في سبيل موسوعة علمية: الطبعة الثانية: دار الشروق ١٩٨٢ م.

١٤. دكتور علي علي الغنيمي: موسوعة نباتات الإمارات العربية المتحدة في تراث الطب الشعبي: جامعة الإمارات العربية المتحدة: ١٩٩٣ م.

١٥. د. جيمس ف. بالش ود. فيليس أ. بالشي: الوصفة الطبية للعلاج بالتغذية: مكتبة جرير: الطبعة الرابعة ٢٠٠٤ م.

١٦. تهاني الموسى: الغذاء داء ودواء: الطبعة الأولى: الدار العربية للعلوم ٢٠٠٢ م.

١٧. وديع جبر: العلاج بالنباتات: الطبعة الأولى – دار الجيل – بيروت ١٩٨٨م.

١٨. د. أحمد توفيق حجازي: موسوعة العلاج الطبيعي، دار أسامة للنشر والتوزيع: الطبعة الأولى ٢٠٠٢ م.

١٩. بيل غوتليب: اختيارات جديدة في العلاج " الطب البديل " مكتبة جرير: الطبعة الأولى ٢٠٠٣ م.

٢٠. دكتور حسام أحمد توفيق: العلاج الطبيعي كل المشاكل الصحة اليومية – الطب البديل، الطبعة العربية الأولى ٢٠٠٢ م الأهلية للنشر والتوزيع.

٢١. محسن عقيل: العلاج بالأعشاب – منشورات مؤسسة الأعلمي للمطبوعات بيروت، الطبعة الأولى ١٩٩٧ م.

٢٢. د. شاري ليبرمان ونانسي برانتج: المرشد إلى الأغذية التكميلية التي تحتاجها وجرعاتها الفعالة. دليلك إلى ما تحتاج من فيتامينات ومعادن – مكتبة جرير: الطبعة الأول ٢٠٠٢ م.

٢٣. ابن قيم الجوزية: الطب النبوي – طبعة جديدة منقحة دار الكتاب الحديث – الكويت ١٩٨٨ م.

٢٤. مختار سالم: الطب الأخضر – وصفات علاجية شعبية: الطبعة الأول ١٩٨٦ م.

٢٥. ليندل كوستين: الأغذية الفعالة: أكاديميا إنترناشونال – ٢٠٠٢ م.

٢٦. د. محسن الحاج: طب الأعشاب – تراث وعلم، دار صبح للطباعة والنشر والتوزيع – بيروت – الطبعة الأولى – ٢٠٠٠ م.

٢٧. د. سامي محمود: تذكرة داوود: المركز العربي للنشر والتوزيع – ١٩٩٠م.

٢٨. د. سامي محمود: الصحة والعلاج في الطبيعة والأعشاب، المركز العربي للنشر والتوزيع.

٢٩. دكتور حسان قبيسي: معجم الأعشاب والنباتات الطبية: دار الكتب العلمية – بيروت: الطبعة الأولى – ١٩٩٣ م.

٣٠. محمد عبد الرحيم: أعشاب ونباتات طبية بمتناول يديك – فوائدها والتداوي بها: الطبعة الأولى – ٢٠٠١ م.

٣١. أنطوني جي. ميلر وميراندا موريس: نباتات ظفار – المنطقة الجنوبية بسلطنة عمان – الاستخدامات التقليدية والاقتصادية والدوائية: مكتب المستشار لشؤون المحافظة على البيئة – ديوان البلاط السلطاني – سلطنة عمان – ١٩٨٨م.

٣٢. العماد مصطفى طلاس: المعجم الطبي النباتي، طلاس للدراسات والترجمة والنشر – دمشق – ١٩٨٨م.

٣٣. ميكائيل كاسنلمان: معجم النباتات الشافية – علاج لأكثر من ٢٠٠٠ مرض: دار المؤلف للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة الأولى – ١٩٩٧م.

٣٤. د. إبراهيم عبد الله العريض وسعود عبد العزيز الفراج: النباتات البرية المأكولة: مطابع المحمس – ١٤١٨هـ.

٣٥. خليل عبد الغفور: التداوي بالأعشاب: دار الإسراء – عمان – الطبعة الأولى – ٢٠٠٠م.

٣٦. أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء – موسوعة العلاج بالأعشاب: مكتبة مدبولي – ١٩٩١م.

٣٧. دكتور معين فهد الزغت ود. عبد الملك آل الشيخ: النباتات البرية المنتشرة في منطقة الرياض – جامعة الملك سعود، النشر العلمي والمطابع ١٤٢٠هـ.

٣٨. وديع جبر: الشفاء في النباتات: دار لسان العربي، بيروت: الطبعة الأولى ١٩٨٥ م.

٣٩. دكتور صبري القباني: الغذاء لا الدواء: دار العلم للملايين، الطبعة التاسعة عشرة، ١٩٨٧م.

٤٠. جروس برس: الطب المجرب – التداوي بالنبات والأعشاب: دار المؤلف للطباعة والنشر والتوزيع – الطبعة الأولى، ١٩٩٧م.

٤١. ديبرا فلوجم بروس ود.هارييس مايلوين: الدليل غير الرسمي – الطب البديل: مكتبة جرير – الطبعة الأولى ٢٠٠٢م.

٤٢. الملك المظفر يوسف بن عمر بن علي بن رسول الغساني التركماني تصحيح وفهرسة مصطفى السقا: المعتمد في الأدوية المفردة: دار المعرفة للطباعة والنشر، ١٩٨٢ م.

٤٣. مختار سالم: أعشاب لكنها دواء: دار المريخ – ١٩٨٧م.

٤٤. أحمد الصباحي عوض الله: العلاج بالأعشاب والنباتات الشافية، دار اقرأ: الطبعة الأولى – ١٩٨٤م.

٤٥. دكتورة هيام شهاب: علم العقاقير – مطبعة طربين، الطبعة الثانية، ١٩٨١م.

٤٦. الدكتور أحمد جمال الدين الوراقي: تكنولوجيا الزيوت والدهون: الجزء الثاني: جامعة الملك سعود – عماده شؤون المكتبات: الطبعة الأولى – ١٩٩٥م.

٤٧. الدكتور زيدان عبد العال: التكنولوجيا الحيوية وآفاق القرن الحادي والعشرين لحماية البيئة لتنمية زراعية متواصلة، شركة منشأة المعارف ١٩٩٧م.

٤٨. الموسوعة العربية العالمية: مؤسسة أعمال الموسوعة للنشر والتوزيع: الطبعة الثانية – ١٩٩٩م.

٤٩. د. جابر سالم القحطاني ود. سوسن السيد المصري: النباتات السامة في المملكة العربية السعودية – التعرف – الأعراض – التشخيص – الوقاية

– العلاج – الطبعة الأولى ٢٠٠٥ م.

٥٠. الثقافة التقليدية في المملكة العربية السعودية – الجزء ١١ (الطب والعطارة): دار الدائرة للنشر والتوثيق – الطبعة الأولى ٢٠٠٠ م.

٥١. دكتور هاني عرموش: الأمراض الشائعة والتداوي بالأعشاب: دار النفائس للطباعة والنشر والتوزيع: الطبعة الأولى ١٩٩٢ م.

٥٢. عبد المعطي قلعجي (تحقيق): تذكرة داوود في العلاج بالأعشاب مؤسسة الإيمان دار الرشيد: الطبعة الأولى – ١٩٩٥م.

٥٣. د. أحمد طبال: معجم النباتات الشافية: دار الشمال للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة الأولى – ١٩٨٩م.

٥٤. د. محمد العوادات ود. جورج لحام: النباتات الطبية واستعمالاتها: الأهالي للطباعة والنشر والتوزيع – الطبعة الأولى.

٥٥. بول شونبرغ وفردينا فدباريس: دليل النباتات الطبية تحليل ٤٠٠ نبات ووصفها واستخدامها: وزارة الثقافة الجمهورية العربية السورية، ٢٠٠١م.

٥٦. الشحات نصر أبو زيد: النباتات والأعشاب الطبية: الطبعة الأولى: دار البحار – بيروت - ومكتبة مدبولي القاهرة – ١٩٨٦ م.





المراجع الأجنبية

1- The clinician Handbook of Natural Healing – The First Scientific guide to the treatment benefits of herbs and supplement's Kensington Books Corp. . New York. 1997.

2- James A. Duke: Handbook of Medicinal Herbs CRC Press. Seventh printing. 1989.

3- Glenn W. Geelhoed and Jean Barilla; Natural Health Secrets. Keals Publishing Inc. . 1997.

4- Dr. Fawzy Kotb; Medicinal Plants in Liby. First Print. 1995.

5- W.C. Evans. Trease and Evans; Pharmacognocy 14th edition. WB Saunders Company Ltd. 1996.

6- David Potterton. Culper's Color Herbal. Sterling Publishing Co. Inc. 1983.

7- Hakim Mohammed Said. Medicinal Herbal. Vol I. Mas Printers. Karachi Pakistan. First edition. 1996.

8- Deepak Chopra. Alternative Medicine. The Definition Guide. Celestial Arts. Berkeley. Second edition. 2002.

9- Donald W. Novey; Clinical's Reference to Complementary and Alternative. M. Mosby. 2000.

10- Julia Lawle; The illustrated Encyclopedia of Essential Oils. Barnes and Noble. 1995.

11- Dan Bensky and Andrew Gamble. Chinese Herbal Medicine – Materia Medica. Lilian Lai Bensky. 1993.

12- T. Wallis. Pharmacognocy. London. fifth edition. 19.

13- James A. Duke and Edwards S. Ayensu: Medicinal Plants of China. volume one. Reference Publication. Inc. 1985.

14- James A. Duke and Edward S. Ayensu; Medicinal Plants of China. vol. 2. Reference Publication. Inc.. 1985.

15- Frantisek Severa. The Illustrated Book of Herbs. Caxton Editions. 1998.

16- James E. Robbers. Varro E. Tyler; Tyler's Herbs of Choice; The Therapeutic Use of Phytomedicinals. The Haworth Press. Inc.. 1998.

17- Jean Bruneton; Pharmacognocy – Phytochemistry Medicinal Plants; Intercept Ltd.. 1999.

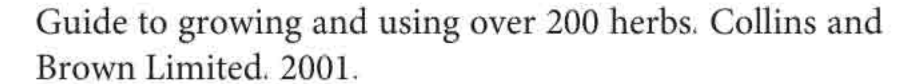
18- H. Winter Griffith; Vitamins. Herbs. Minerals and Supplements. The Complete Guide; MjF Book. New York. 1998.

19- Sarah Bunney; The Illustrated Encyclopedia Herbs. Their Medicinal and Culinary Uses. Chancellor Press. 1992.

20- Reader's Digest – Magic and Medicine of Plants. A Practical Guide to the Science History Folklore. and Everyday Uses of Medicinal Plants. The Reader's Digest Association. Inc.. 1997.

21- Deni Brown; Herbal. The essential Guide to Herbs for Living; Giunti Industrie Grafiche. 2001.

22- Antony Atha; The Ultimate Herb Book. The Definitive



Guide to growing and using over 200 herbs. Collins and Brown Limited. 2001.

23- Patrick Lima; Herbs. The Complete Gardener's Guide. Firefly Books. 2000.

24- Penelope Ody; Mnimh; Natural Health Complete Guide to Medicinal Herbs; A Darling Kindersley Book. Second Edition. 2000.

25- Roger Phillips and Nicky Foy; The Random House Book of Herbs. Random House New York. 1990.

26- Frantisek Stary; The Natural Guide to Medicinal Herbs and Plants. Barnes and Noble Book. 1991.

27- Andrea Peirce; The American Pharmaceutical Association. Practical Guide to Natural Medicine. A Stonesong Press Book. 1999.

28- Daniel P. Reid; Chinese Herbal Medicine. Shambhala Boston. 1993.

29- Lynne Paige Walker and Ellen Hodgeson Brown; Natures Pharmacy; Prentice Hall Press. 1998.

30- Understanding of Korean Ginseng; The Society for Korean Ginseng. Seoul. Korea. 1995.

31- Richard Mabey; The New Age Herbalist. Collier Book's Macmillan Publishing Company. 1984.

32- Jade Britton and Tamara Kircher; The Complete Book of Home Herbal Remedies; Firefly Book's. 1998.

32- Claire G. Harvey and Amanda Cochrane; The Healing Spirit of Plants. A Practical Guide to Plant Spirit Medicine; Sterling Publishing Co. Inc.. 1999.

33- David Hoffman; The Complete Illustrated Holistic Herbal.

A Safe and Practical Guide to making and using Herbal Reemedies. Element.

34- Claire Kowalchik and William H. Hylton. Rodale's Illustrated Encyclopedia of Herbs. Rodale Press Emmaus. Pennsylvania. 1998.

35- Roger Phillips and Martin Rix; The Random House Book of Perennials volume I Early Perennials. Random House New York. 1991.

36- Roger Phillips and Marin Rix; The Random House Book of Perennials. vol. 2 1991.

37- Jekka McVicar; Jekka's Complete Herb Book. Whitecap. Vancouver / Toronto. 1999.

38- Geraldine Holt; Complete Book of Herbs. Henry Holt and Company. New York. 1992.

39- A.M. Rizk. The Phytochemistry of the Flora of Qatar; Scientific and Applied Research Centre University of Qatar. 1986.

40- PDR for Herbal Medicines; Medical Economics Company. Montvale. New Jersey. second edition. 2000.

41- Sheila Collenettes. Wildflowers of Saudi Arabia; National Commission for Wildlife Conservation and Development. Kingdom of Saudi Arabia. 1999.

42- J.S. Mossa. M.A. Al–Yahya and I.A. Al–Meshal; Medicinal Plants of Saudi Arabia (volume I) Published by King Saud University Libraries. Riyadh. 1987.

43- Jaber Salem Mossa Al – Kahtani; Mohammed Abdulaziz Al –Yahya and Ibrahim Abdulrahman AL-Meshal; Medicinal Plants of Saudi Arabia (volume II) The author. 2000.

44- Betty A. Lipscombe Vincent; Golden Days in the Desert. Wild Flower of Saudi Arabia; Immel Publishing. 1984.

45- Herbal Companion; American Society of Health-system Pharmacist. 2001.

46- C. Norman Shealy; The Illustrated Encyclopedia of Healing Remedies. Element Books Limited. 1998.

47- Shaukat Ali Chaudhary and Abdulaziz Abbas Al-Jowaid; Vegetation of the Kingdom of Saudi Arabia. National Agriculture and Water Research Centre. Ministry of Agriculture and Water. Kingdom of Saudi Arabia. 1999.

48- Pharmacists Letter and Prescribers Letter. Natural Medicines. Comprehensive Database; Printed in the United States of America. 2000.

49- HM Chang. HW Yeung. W-W Tso and A. Koo; Advances in Chinese Medicinal Materials Research. World Scientific. Singapore. 1985.

50- Kee Chang Huang; The Pharmacology of Chinese Herbs. Second edition. 1999.

51- Marilyn Barrett; The Handbook of Clinically Tested Herbal Remedies. volume 1.2. Haworth press. 2004.

52- Roy Upton; American Herbal Pharmacopoeia; Design of Composition. 1999.

53- The Complete German Commission E. Monographs. Therapeutic Guide to Herbal Medicine. American Botanical Council. 1999.



المؤلف

- أ. د. جابر بن سالم موسى القحطاني.
- ولد بمدينة أبها عام ١٣٦٤هـ.
- حصل على درجة الدكتوراه من بريطانيا عام ١٣٩٦هـ.
- وكيلاً لكلية الصيدلة لمدة سنتين اعتباراً من ١٣٩٨هـ.
- رئيساً لقسم العقاقير لمدة سنتين اعتباراً من ١٤٠٠هـ.
- وكيلاً لكلية الدراسات العليا بالجامعة لمدة سنتين اعتباراً من ١٤٠٢هـ.
- عميداً لكلية الصيدلة لمدة ثلاث سنوات اعتباراً من ١٤٠٣هـ
- رئيساً لقسم العقاقير من عام ١٤٠٦هـ حتى الآن.
- رقي إلى درجة أستاذ بقسم العقاقير اعتباراً من ١٤٠٦/٧/١هـ.
- مديراً لمركز أبحاث النباتات الطبية والعطريه والسامة لمدة سنتين اعتباراً من ١٤١٠هـ بجانب عمله رئيساً لقسم العقاقير.
- مدير مركز أبحاث النباتات الطبية والعطرية والسامة من ١٤٢٥/٤/٢١هـ حتى الآن.
- ممثلاً لكلية الصيدلة في المجلس العلمي اعتباراً من ١٤١١هـ حتى ١٤١٨هـ.
- أميناً للمجلس العلمي اعتباراً من ١٤١٢هـ حتى ١٤١٨هـ.
- رئيساً للجنة التعيينات بالمجلس العلمي اعتباراً من ١٤١٢ حتى ١٤١٨هـ.
- مستشاراً غير متفرغ بوزارة الصحة لمدة سنتين اعتباراً من ١٤٠٨هـ.
- مستشاراً غير متفرغ بالإدارة العامه لمكافحة المخدرات لمدة سنتين اعتباراً من ١٤١٧هـ.
- رئيساً للجنة العلمية المركزية لطب الأعشاب في المملكة اعتباراً من ١٤٢٠هـ حتى ١٤٢٤هـ.

- نشر ١٣٩ بحثاً باللغة الأنجليزية في مجلات علميه محكمه.
- سجل براءة اختراع برقم ٤٠٧٠٤٥٥٠٢١ سنة ١٩٨٨م بالولايات المتحدة الأمريكية.
- شارك في تأليف سبعة كتب في المخدرات والنباتات الطبية والطب والعطارة كان المؤلف الرئيس في أربعة منها.
- له نباتان عالميان مسجلان باسمه.
- منح جائزة الموهوبين من مؤسسة الملك عبدالعزيز للموهوبين عام ١٤٢٢هـ.
- رَأَسَ مشروعاً خاصاً بالجامعة لمدة سنتين اعتباراً من ١٤٢١/١٠/١١هـ.
- شارك في ثلاثة مشاريع وطنية مدعمة من مدينة الملك عبدالعزيز للعلوم والتقنية.
- يعد صفحة أسبوعية في جريدة الرياض عن طب الأعشاب اعتباراً من ١٤٢٠هـ حتى الآن.
- درّس أضرار المخدرات لطلاب الدراسات العيا بأكاديمية نايف لمدة خمس سنوات.
- يقوم بتدريس طلاب دورة المبتعثين التي تقيمها جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية (قضايا طبية تهم المبتعث) بمعدل مرتين إلى ثلاث دورات في السنة.
- يقدم برنامجاً أسبوعياً عن طب الأعشاب والطب البديل في قناة الإخبارية الفضائية السعودية منذ افتتاحها حتى الآن.
- له كتاب باللغة العربية عن النباتات السامة في المملكة العربية السعودية.
- حصل على وسام الملك عبد العزيز من الدرجة الأولى من خادم الحرمين الشريفين الملك عبد الله بن عبد العزيز سنة ١٤٢٦هـ نظير حصوله على براءة اختراع وأبحاثه العلمية.
- رئيس لجنة تسجيل الأدوية العشبية والمستحضرات الصحية بوزارة الصحة.
- حصل على ميدالية التميز لجامعة الملك سعود، وسلمه الميدالية والشهادة والمكافأة المالية صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن عبدالعزيز في شهر ربيع الآخر من العام ١٤٢٨هـ.


موسوعة
جابر
لطب الأعشاب
الجزء الثاني
أ.د. جابر بن سالم القحطاني




9789960543789


9789960543765